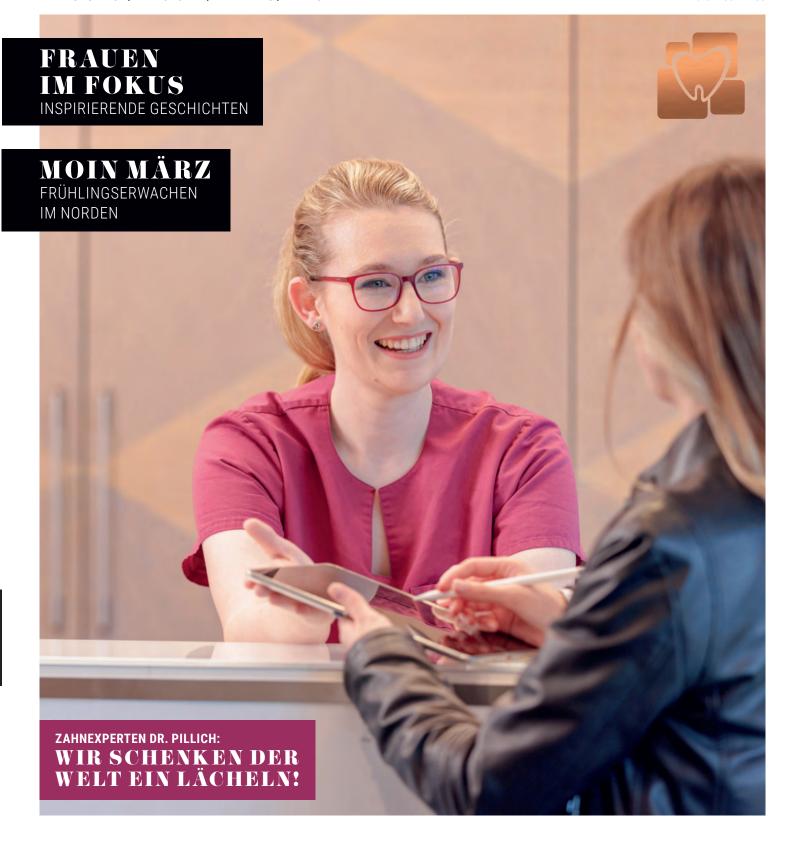
lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

MÄR7 2025 • KOSTENLOS









EASYFLOW C7

Du bist in der Stadt unterwegs, auf dem Weg durch die Natur oder möchtest deine Familie besuchen? Das Easyflow bringt dich dorthin. Steig einfach aufs Rad, dreh eine entspannte Runde und komm ganz erfrischt an. Einfach immer im Flow - mit dem Easyflow!

MISS GRACE C7+

Schnell mal was erledigen, zur Arbeit fahren oder die Kinder in die Schule bringen - mit dem Miss Grace C7+ macht all das viel mehr Spaß. Auf diesem eleganten E-Bike wirst du mit Sicherheit die Blicke auf dich ziehen. Doch vor allem der Komfort wird dich begeistern. Der Frontgepäckträger und der Gepäckträger hinten bieten Platz für dein gesamtes Gepäck.



Das Grenoble C5 bietet dir sowohl Eleganz als auch Komfort. Das elegante Design, in Kombination mit einem wartungsarmen Riemen und einem leistungsstarken Mittelmotor, bietet maximalen Komfort.



Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.

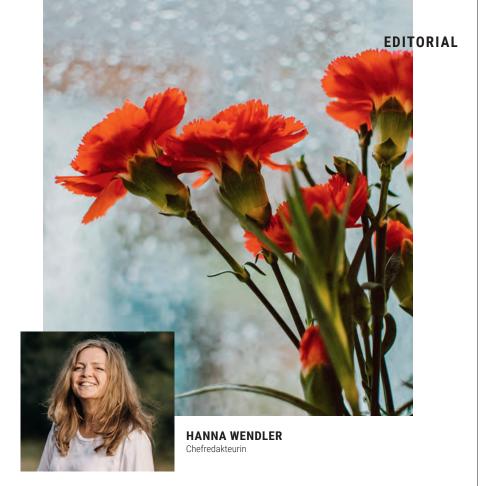
04121-7 64 63



... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Mo.- Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr · Tel.: 04121 - 7 64 63



Liebe Leserin, lieber Leser,

passend zum Internationalen Weltfrauentag am 8. März stellen wir in unserem Titelthema weibliche Perspektiven in den Fokus.

FRAUEN IM FOKUS

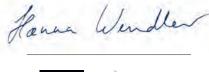
Redakteurin Natalie Zahnow stellt Ihnen Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen vor. In der ländlichen Idylle Schleswig-Holsteins aufgewachsen, bewirtschaftet die studierte Landwirtin mit ihrem Mann einen Öko-Bauernhof in der Uckermark und teilt ihren Alltag zwischen Kuhstall und Treckerfahrten auf Instagram - und in ihrem neuen Buch, das es in kürzester Zeit auf die Bestsellerlisten schaffte. Ann-Kathrin Bendixens Solo-Reise startete vor über vier Jahren mit nur 400 Euro in der Tasche auf einer alten Suzuki Bandit. Mittlerweile verfolgen mehr als 500.000 Menschen ihre Abenteuer auf Social Media. Im Interview erzählt die 25-Jährige aus Timmersiek bei Flensburg Volontärin Maya Schukies, wie sie den Mut fand, ihren eigenen Weg zu gehen, über prägende Momente, Ängste und warum Vertrauen ihre vielleicht kostbarste Reiseerfahrung ist. Das bewegende Leben von Franziska zu Reventlow bringt Ihnen Werkstudentin Annelie Teßmann näher. Statt den ihr vorbestimmten aristokratischen Weg zu gehen, strebte die

"Skandalgräfin aus dem Norden" ihr Leben lang nach Freiheit und Unabhängigkeit.

FRÜHLINGSERWACHEN

Es ist kaum zu überhören, denn die Spatzen pfeifen es von den Dächern: Der Frühling steht vor der Tür! Darum begrüßen wir in dieser Ausgabe die schönste Zeit des Jahres mit lohnenswerten Unternehmungen im Norden, kulinarischen Tipps, schicker Frühjahrsmode sowie vielen Ideen, wie Haus und Garten fit für die Saison werden.

Ich wünsche Ihnen einen fabelhaften Frühlingsanfang und viel Freude mit der aktuellen Ausgabe.





ZUM TITEL Auf unserem Titel präsentieren wir Ih

präsentieren wir Ihnen die Zahnexperten Dr. Pillich. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 75.



部類

→ 040 84055779

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld

jetzt mit einem kleinen Schritt.

MÄRZ 2025

COVER I Zahnexperten Dr. Pillich Dental News: Patienteninformation der Zahnexperten Dr. Pillich - Ihr neues Lächeln, digital geplant!				
UNTERWEGS & UP-TO-DATE Trends & News				
Erste Sonnenstrahlen: Das ist Los im März10				
FRAUEN IM FOKUS				
Live aus dem Kuhstall				
Freiheit und Fahrtwind22				
Franziska zu Reventlow –				
Die Skandalgrä n aus dem Norden26				
HIN & WEG				
Wieder auf Tour30				
Förde Fräulein: Ein Aus ug ins				

Herz Schleswig-Holsteins......34





AUTO & MOBILITAT	
Auto & Mobilität	36
Luxus, Technik und Performance in einem E-A	uto: Und
es hat PENG gemacht!	40
SO SCHMECKT DER NORDEN	
Genuss aus dem vollen Korn	44
Königliche Frühstücksfreuden	46
HAUS, HOF & GARTEN	
Favoriten des Monats: Mit Chic und Charme	50
MODE & BEAUTY	
Female Empowerment	62
Ein Familienbetrieb wird 200:	
Handwerk aus Leidenschaft	66

Dental News: Patienteninformation der Zahnexperi Dr. Pillich - Ihr neues Lächeln, digital geplant!	
TRAUER & ABSCHIED Trauer: Wege durch den Schmerz	. 8

FIT & GESUND BIS INS ALTER
Gendermedizin – Warum sie für uns alle wichtig ist 72

BERUF & KARRIERE Beru iche Weiterbildung in Schleswig-Holstein 8:		
KUNST & KULTUR		
Ausstellungen im März	84	
Veranstaltungshighlights	90	



KOLUMNEN

Fru Jürs vertellt	54	ļ
Maanas Wattarwalt	60	١

ANACO IN DED I EDENICA DE

IMMEK IN DEK LEDENSAKI	
Editorial	3
Impressum	98
Vorschau Anril	9.9





TRENDS & NEWS

IM MÄRZ 2025

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT Sitka & Kenai degu-duo auf **ENTDECKUNGSMISSION**

setzt in einem Transporter gefunden und leben seitdem im Tierheim Elmshorn. So niedlich sie auch aussehen, sind Degus anspruchsvolle Haustiere und nicht für jedermann geeignet, besonders nicht für kleine Kinder. Obwohl manche Degus zahm werden können, sind die aus Südamerika stammenden Nager keine Kuschel-, sondern Beobachtungstiere und verbringen lieber Zeit mit Artgenossen. Für die Haltung von zwei bis vier Degus sind mindestens 3 m² Platz erforderlich. Ein gut ausgestattetes Gehege

Sitka und sein Freund Kenai wurden ausge-

sollte Volletagen, ein Sandbad, Verstecke, Einstreu, Heu, Wasser- und Futternäpfe sowie ein Laufrad (mind. 30 cm Durchmesser) für Bewegung und Stressabbau enthalten. Wer dem Degu-Duo ein neues Zuhause geben möchte, meldet sich per E-Mail an info@tierheim-elmshorn.de mit den Maßen und Fotos des zukünftigen Geheges sowie einer Rufnummer.



ZEITLOS SCHÖNE BEGLEITER

Die Ledermanufaktur Ludwig Schröder aus Uetersen blickt auf eine 200-jährige Geschichte zurück, die vor allem eines garantiert: Lederkunst, die Tradition mit zeitlosem Design verbindet. Wie bei dieser edlen Dokumentenmappe. Erhältlich für 99 Euro unter www.ludwigschroeder.de.

NEU **Golden Eye Patches**

Goldene Eye Patches aus Biopolymer für Ihren glamourösen Auftritt: Ein Wirkstoffcocktail aus Hyaluron, Tigergras, Helmkraut, Süßholzwurzel, Kamille und Rosmarin glättet die Augenkontur und wirkt Augenschatten und Tränensäcken entgegen. www.inspira-cosmetics.com



MACHEN SIE MIT: KLIMATHON 2025





Vom 3. März bis zum 13. April findet unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Daniel Günther landesweit der Schleswig-Holstein-Klimathon 2025 statt. Bei dem App-basierten Wettbewerb können die Teilnehmer*innen ihren CO₂-Fußabdruck reduzieren und gewinnen. Unter dem Motto "In 42 Tagen zum klimafreundlichen Alltag" werden in sechs Disziplinen über die kostenfreie "App 2zero – Gemeinsam nachhaltig" mehr als 40 Klima-Challenges angeboten, mit denen man CO, einsparen und Punkte sammeln kann. Für die Punkte gibt es klimafreundliche Belohnungen. "Der Schleswig-Holstein Klimathon 2025 ist ein starkes Signal für weniger Kohlendioxid und mehr Klimaschutz in unserem Land. Diese großartige Initiative zeigt, dass der Klimaschutz bei uns persönlich und im Alltag anfängt – und sie zeigt, wie viel Spaß er machen kann", so Daniel Günther.

Neuer Küstenkrimi

Andreas Schmidt präsentiert mit seinem neuen Krimi "FördeGrauen" den zweiten Fall für Kommissarin Kristin Voss und Kommissar Lars Reimers: Eine rätselhafte Mordserie an der Flensburger Förde hält die Kripo in Atem. Alle Opfer werden am Ostseestrand gefunden und tragen ein geheimnisvolles Brandmal

am Rücken. Kommissarin Voss und ihr Kollege Reimers ermitteln mit Hochdruck, denn der Mörder tötet im Stundentakt. So beginnt ein atemberaubender Wettlauf gegen die Zeit, der sie schließlich bis an die Westküste führt.

352 Seiten, 16 Euro, Gmeiner Verlag





FRIESISCHE PAUSE IM TEEGLAS

Teegenuss aus Schleswig-Holstein: Die Kräutermischung "Friesische Pause" vereint traditionell herbe Aromen von Fenchel und Kümmel mit würzigem Anis und bietet ein wohltuendes Geschmackserlebnis. Perfekt für entspannte Abende oder eine kleine Auszeit zwischendurch.

140-g-Glas, 12,50 Euro, www.7tea.de



BOROWSKI UND DAS HAUPT DER MEDUSA DÜSTERES FINALE IN KIEL

Eigentlich sind es nur noch wenige Tage bis zu seiner Pensionierung – doch statt Koffer zu packen, jagt Klaus Borowski (Axel Milberg) wieder einem Mörder hinterher. Alles beginnt harmlos: ein Termin im Bürgeramt, ein Foto eines alten Hauses. Doch dann häufen sich mysteriöse Todesfälle, Borowskis Instinkt schlägt Alarm. Als er das düstere Haus betritt, entgeht er nur knapp dem Tod. Mit Mila Sahin (Almila Bagriacik) taucht er in einen Albtraum aus Mord, Geheimnissen und digitaler Überwachung. Robert Frost, der seine eigene Mutter erwürgte, hat sich in die Polizeisysteme gehackt – und kennt Borowskis nächste Schritte. Ein gnadenloses Katz-und-Maus-Spiel beginnt. Mit "Borowski und das Haupt der Medusa" verabschiedet sich Axel Milberg nach über 20 Jahren aus dem Kieler "Tatort". Sein eigenwilliger, tiefsinniger Ermittler hat das beliebte Krimiformat geprägt – nun ist es Zeit für den letzten Vorhang. Sendetermin: 16. März, 20.15 Uhr, ARD

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

Wir erhalten Einzigartiges. Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto

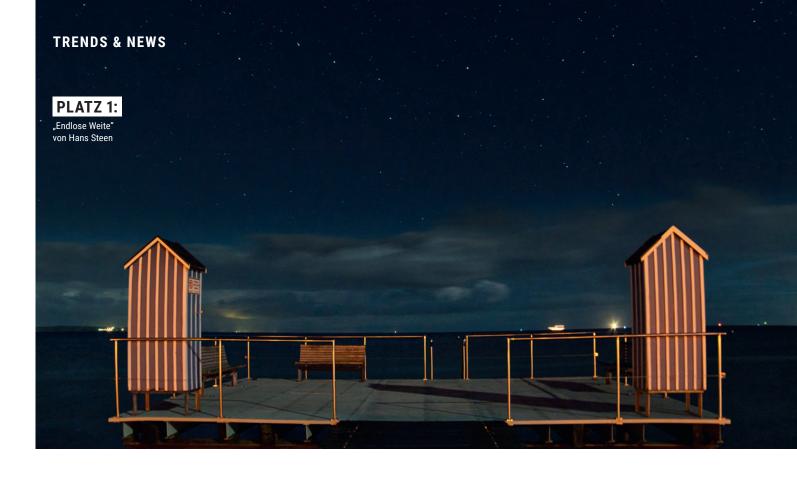
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400 BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG

www.denkmalschutz.de



Wir bauen auf Kultur.

MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 7



Eine magische Reise DURCH DIE DUNKELHEIT

Erinnern Sie sich an den Fotowettbewerb "Nachts in Schleswig-Holstein" in der Dezember-Ausgabe der Lebensart? Die Resonanz war überwältigend: Über 1.168 Einsendungen gingen ein!



Gehören Sie auch zu den Teilnehmer*innen, die mit ihrer Aufnahme am Fotowettbewerb "Nachts in Schleswig-Holstein" teilgenommen haben? Dann dürfen wir Ihnen sagen: Rap-Newcomer Joschka Weltgen alias LIL und mit ihm sein Produzent und Co-Initiator Mark Smith haben sich <mark>unglaubl</mark>ich gefreut über den Einsende-Hype. "Wir sind total begeistert, dass so viele Menschen mitgemacht haben!" Von spontanen Schnappschüssen bis hin zu professionellen Fotografien war alles dabei. "Es war spannend, unsere Heimat aus so vielen Perspektiven zu entdecken", sagt Mark Smith. Während sie die Fotografien sichteten, war schnell klar, dass viele der Fotos sich für das geplante Musikvideo eignen. Drei besonders tolle Fotos haben sie mit dem ersten, zweiten und dritten Platz ausgezeichnet. Sie werden heute wie versprochen in der Lebensart veröffentlicht. Viele der eingesandten Fotos werden nun bald auf dem Musikvideo "Ortskontroll-

DAS IST LIL

Seit 20 Jahren macht Joschka Weltgen alias LIL Musik. Er stammt aus Borstel im Kreis Segeberg und pendelt derzeit zwischen Berlin und der Ostseeküste. Seit fünf Jahren macht er zusammen mit Erfolgsproduzent Mark Smith auf professio-

nellem Niveau Musik. Seinen Stil nennt er Bayound. Dabei verbindet er Rap und Pop mit norddeutscher Atmosphäre. Aus dieser Leidenschaft heraus entstand auch der gemeinsame Fotowettbewerb mit Mark Smith, "Nachts in Schleswig-Holstein".

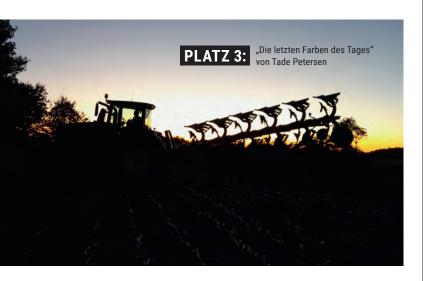
fahrt" zu sehen sein, das eine nächtliche Fahrt durch Schleswig-Holstein inszeniert. Gemeinsam mit einem Visual Artist aus den USA entsteht zur Zeit eine audiovisuelle Reise durch die Nachtlandschaften, in der sich Musik und Bilder auf faszinierende Weise verbinden. "Die Bilder der Teilnehmer*innen sind der Herzschlag dieses Projekts - wir bündeln die besten Momente der schleswig-holsteinischen Nacht und setzen sie auf eine Art in Szene, die es so noch nicht gegeben hat", sagt LIL. Gleichzeitig freuen er und Mark Smith sich, mit einer Kunst, die allen Altersgruppen Freude macht, ein gemeinsames Projekt ins Leben gerufen zu haben. Voraussichtlich Mitte März wird das Musikvideo auf www.LILofficial.com für jeden verfügbar sein.

DIE GEWINNERFOTOS

Platz 1: "Endlose Weite" von Hans Steen – Eine poetische Liebeserklärung an die nächtliche Küstenlandschaft.

Platz 2: "Über den Dächern von Kiel" von Lea Riese – Das Bild fängt die urbane Magie der Nacht ein.

Platz 3: "Die letzten Farben des Tages" von Tade Petersen - Das Bild symbolisiert Bodenständigkeit und den Moment, in dem die Arbeit endet und die Stille der Nacht beginnt.



Der Lebensart Newsletter

Kostenlos jeden Mittwoch: das Neueste aus Hamburg und Schleswig-Holstein. Mit Veranstaltungstipps fürs Wochenende & kostenloses Digital-Abo.







www.lebensart-sh.de/newsletter





Kunst, Vielfalt und Inklusion neu gedacht

Kreativität OHNF GRFN7FN

Die **Schlei-Akademie** verbindet seit 2018 künstlerisches Schaffen mit gelebter Inklusion und Vielfalt.

Inmitten der Schlei-Region entsteht hier Kunst ohne Barrieren - ein Ort für kreative Freiheit und Begegnung. Das vielseitige Kursangebot reicht von Malerei, Zeichnung und Skulptur bis hin zu experimentellen Techniken und richtet sich an Einsteiger*innen, Fortgeschrittene sowie begabte Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren. Dank der Infrastruktur des Trägervereins St. Nicolaiheim e. V. stehen barrierefreie Räumlichkeiten und individuelle Hilfsmittel zur Verfügung. Trotz gestrichener Fördermittel bleibt die Akademie optimistisch: Durch neue Transformationsprojekte und die erfolgreiche Zertifizierung als staatlich anerkannte Weiter-



bildungseinrichtung kämpft sie für ihr Fortbestehen. "Wir glauben an die gesellschaftsbildende Kraft der Kunst, Horizonte zu erweitern und Menschen zusammenzubringen. Inklusion ist für uns keine Aufgabe, sondern eine Haltung", so Dr. Christina Kohla, Leiterin der Akademie. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Weitere Informationen zu Kurs-Angeboten, Stipendien und Barrierefreiheit gibt es unter www.schlei-akademie.de.

DAS PROGRAMM

Kunst-Frühling: 7. bis 18. April 2025 Sommer-Akademie: 4. bis 29. August 2025 Herbst-Kurse: 6. bis 16. Oktober 2025

Schlei-Akademie Tel.: 04642 / 914 45 25 willkommen@schlei-akademie.de www.schlei-akademie.de



BESONDERS MARKT

Beim Besonders Markt verbindet sich besonders Schönes und besonders Leckeres zu einem einmaligen Einkaufserlebnis. Ein Tag voller Inspiration und Genuss, bei dem Aussteller*innen ihre Produkte präsentieren und verkaufen. So macht Einkaufen Spaß - bei persönlichem Austausch mit den Macher*innen oder den Verkäufer*innen aus Leidenschaft, die zur Idee und der Einzigartigkeit der Waren spannende Geschichten erzählen können. Das Angebot reicht von Mode- und Wohnaccessoires über praktische, nachhaltige Helfer, Schmuck und Papeterie, Feines für Gesundheit und Beauty bis hin zu Feinkost und Spirituosen. Weitere Informationen zum Markt unter www.besonders-hamburg.com.

2. März, 10 bis 18 Uhr • Museum der Arbeit, Hamburg

ÖSTERLICHER KUNST-**HANDWERKERMARKT**

Der Österliche Kunsthandwerkermarkt findet seit 30 Jahren im Reinbeker Schloss statt. Das Angebot der präsentierten kunsthandwerklichen Arbeiten ist sehr vielfältig. Außer viel Österlichem sind Erzeugnisse aus den Bereichen Keramik, Holz, Papier, Leder, Glas, Malerei, Filz, Textiles für Erwachsene und Kinder sowie Skulpturen und Schmuck dabei. Das Schloss präsentiert sich mit vielen Blumen frühlingshaft geschmückt und lädt zum Schauen und Kaufen ein. Der LandFrauenVerein Südstormarn e.V. öffnet in der Alten Küche ein Café und freut sich auf viele Gäste.

29. und 30. März • Schloss Reinbek



lebensart 11 MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial

4. - 6. April



für Jäger & Angler
Hunde- & Naturfreunde
Grill- & Outdoor-Fans





Holstenhallen Neumünster

www.outdoor-holstenhallen.de



MESSE RUND UM OUTDOOR-AKTIVITÄTEN OUTDOOR JAGD & NATUR

Vom 4. bis 6. April dreht sich auf der 9. "OUTDOOR jagd & natur" wieder alles ums Jagen, Angeln, Grillen und zahlreiche weitere Outdoor-Aktivitäten.

Drei Tage lang präsentieren über 200 Aussteller neue Produkte und Trends in den Holstenhallen Neumünster und steigern bei den Besucher*innen so die Vorfreude auf die anstehende Saison. Auch in diesem Jahr wird die "OUTDOOR jagd & natur" von den Mitinitiatoren, den Landesjagdverbänden Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, dem Landesangelverband Schleswig-Holstein und Danmarks Jægerforbund, getragen. Seit vielen Jahren ist die "OUTDOOR jagd & natur" die Plattform für Jäger aus Norddeutschland und Süddänemark. Hier kann man sich in lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten austauschen

und fachsimpeln und in Vorträgen über aktuelle jagdrelevante Themen informieren. Es ist die erste Publikumsmesse des Jahres, auf der auch die Neuheiten der Waffen und Optiken käuflich erworben werden können. Kein Wunder, dass der jährliche Landesjägertag des Landesjagdverbandes Schleswig-Holsteins auf dieser Messe stattfindet. Die "OUTDOOR jagd & natur" steht für Vielfalt, Information und Miteinander. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.outdoor-holstenhallen.com.

4. bis 6. April Holstenhallen, Neumünster





Wenn Profis um die Wette grillen...

NordGrill 2025

Im Rahmen der "OUTDOOR jagd & natur"-Messe findet am 5. und 6. April auch wieder die NordGrill Grillmeisterschaft statt.

Am Samstag und Sonntag werden auf der "OUTDOOR jagd & natur" die Grills angeheizt: Dann wird wieder die jährliche Landesgrillmeisterschaft Schleswig-Holstein der German Barbecue Association (GBA) ausgetragen. Teams aus ganz Norddeutschland treten in mehreren Gängen gegeneinander an und grillen um den begehrten Landesmeistertitel und die Teilnahme bei den deutschen Grillmeisterschaften im Sommer 2025. Besucher*innen dürfen sich über den einen oder anderen Profi-Tipp freuen, der das Grillgut zukünftig noch leckerer macht. Verschiedene Aussteller bieten zusätzlich passendes Zubehör für das Grillen im eigenen Garten an: von hochwertigen Grills über Saucen und Gewürzen bishin zu Kochbüchern und weiterem Zubehör. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.nordgrill.sh.

5. und 6. April • Holstenhallen, Neumünster









FASZINATION EI

Das Ei steht im Mittelpunkt des 3. Ostereiermarktes am 22. und 23. März im Kaminsaal des Hofes Ansgarius in Willenscharen bei Brokstedt. 18 renommierte Künstler*innen präsentieren auf vielfältige Art und Weise die Gestaltung des Eis. Verzierte Hühner-, Enten-, Gänse- und die großen Straußeneier, aber auch kleinste Vogeleier sind gefragte Sammlerobjekte. Techniken wie mit Washipapier, Trockenblumen, Stroh- und Flechtkunst beklebte Eier, verschiedene Gravur-, Kratz- und Frästechniken, Motiveier mit Tusche, Öl-, Tempera- und Aquarellfarben bemalt, gestaltete Landschaften, österliche Motive, Tiere und Hasen in allen Lebenslagen werden gezeigt. Die große Ausstellungsscheune lädt zum Frühjahrsbummel ein und das Hofcafé verwöhnt mit diversen Leckereien und selbstgebackenen Kuchen und Torten. Der Eintritt kostet 3 Euro, Kinder unter 14 Jahren zahlen keinen Eintritt.

22. und 23. März, 11 bis 17 Uhr • Hof Ansgarius, Willenscharen



GROSSER OSTERMARKT

Wenn der Osterhase das historische Landgestüt besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen am 5. und 6. April wieder talentierte Kunsthandwerker*innen ihr anspruchsvolles Angebot aus, darunter leckere Schokoladenkreationen, Deko für Haus und Garten, ungewöhnlicher Osterschmuck, Mode und Pflanzen. Die Kinder haben ihren Spaß mit der Kindereisenbahn und dem Ponyreiten, der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten mit dem Eier-Lama, und Schafe mit Osterlämmern sowie das Hasendorf mit dicken Hasen erwarten die kleinen und großen Gäste. Ein erlebnisreiches Wochenende auf dem Lande für die ganze Familie! Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen keinen Eintritt.

5. und 6. April, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal





FRÜHLINGS-& **BLUMENMARKT**

Traditionell zum Frühjahr treffen sich vielfältige Aussteller*innen rund um die Themen Frühling, Garten und Outdoor-Abenteuer in der Heider Innenstadt. Die Meile, bestehend aus Kunsthandwerker*innen, Blumenaussteller*innen, lokaler Gastronomie und Hersteller*innen regionaler Produkte, lässt sich vom Böttcher-Rondell bis hin zum Südermarkt nieder. Parallel findet von 12 bis 17 Uhr ein verkaufsoffener Sonntag in Heide statt und die Geschäftswelt öffnet ihre Tore für einen gemütlichen Sonntagsbummel.

6. April, 10 bis 17 Uhr . Innenstadt, Heide

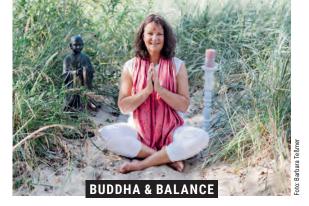


Antik • Trödel • Kunsthandwerk

Osteria

Am 20. und 21. April laden zahlreiche Anbieter*innen auf dem Osteria Antik- und Trödelmarkt zu einem entspannten Osterspaziergang für die ganze Familie ein. Auch für Kinder gibt es viel zu erleben: Der Osterhase, Ostereier, das Hasendorf, Lamas, Ponyreiten sowie eine Kindereisenbahn sorgen für Spaß und Freude. Die Chance ist groß, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsauflösungen werden angeboten. Daneben zeigen die Stände der Kunsthandwerker*innen ihr buntes Programm. Eine abwechslungsreiche Gastronomie lädt bei Live-Musik zum Verweilen ein. Es gibt frisch gebrautes Bier aus der Landbrauerei, die beliebte Erbsensuppe, Wurst vom Holzkohlegrill, Kaffee, Kuchen und leckere Torten. Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen keinen Eintritt.

20. und 21. April, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal



EINE MESSE VOLLER GLÜCKSMOMENTE

Am 5. und 6. April findet wieder die Messe "Buddha & Balance" im Bürgerhaus Appen statt und verspricht Aufsehenerregendes: Voller Freude und Hingabe präsentieren hier mehr als 38 Fachleute eine überdurchschnittlich hohe Qualität aus dem vielfältigen Bereich rund um Gesundheit und Spiritualität. Inspirierende Vorträge, berührende Wellnessanwendungen und exklusive Shops bereichern diese Messe. Beide Messetage werden um 11.15 Uhr mit einer Meditation eröffnet. Danach ist am Samstag von 11 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr die Messe für Besucher*innen geöffnet. Zwei Tage Raum für Gesundheit, Glücksdinge, Gespräche, Vorträge, Kunst, Musik und Lebensfreude pur! Der Eintritt kostet 5 Euro pro Tag, 30 Prozent des Erlöses werden gespendet. Mehr Infos und Tickets finden Sie unter www.buddha-and-balance.de.

5. und 6. April • Bürgerhaus Appen

LEBENSFREUDIGES HAMBURG

Es ist wieder Lebensfreude-Zeit in Hamburg! In diesen intensiven Zeiten bietet die Messe mit über 100 Aussteller*innen, transformierenden Vorträgen und heilsamen Workshops zahlreiche wertvolle Impulse und Anregungen für ein erfülltes, glückliches Leben. Highlights in diesem Frühjahr sind: transformatives Breathwork mit ROLF DUDA, Biohacker und Atemexperte aus der Schweiz, bekannt als "PeakWolf". Das afrikanische Heilritual von PAPA WANGO & DJALY (Foto) gibt neue Kraft, Balance und Erdung. Die Besucher*innen erwartet ein Wochenende voller Heilung, Inspiration und neuer Energie. Weitere Informationen unter www.hamburg-lebensfreude.de.

4. bis 6. April • Messehalle Hamburg-Schnelsen



Fotos: Laboration de Massa





Frühjahrsmarkt des Kunsthandwerks am Kiekeberg

Sa 29. - So 30. März, 10 - 18 Uhr



Freilichtmuseum am Kiekeberg

kiekeberg-museum.de





Husums Schlosspark zeigt sich im März von seiner schönsten Seite – mit Krokusblüte und Shoppingspaß beim verkaufsoffenen Sonntag in Husum.

WUNDERLAND ~ EIN FEST FÜR DIE AUGEN

Am Wochenende des 22. und 23. März feiert Husum das Krokusblüten-Fest und freut sich auf viele Gäste, die der Inthronisierung der neuen Krokusblüten-Majestät beiwohnen und am verkaufsoffenen Sonntag Lust auf Shopping-Spaß haben.

Haben Sie schon mal ein Farbbad genommen? Wenn nicht, müssen Sie Husum besuchen, denn wenn die Storm-Stadt im März zum Krokusblüten-Fest einlädt, zeigt sich der gesamte Schlosspark von seiner schönsten Seite. Im Mittelpunkt stehen die kleinen Krokusse, die den Garten in ein lilafarbenes Blütenmeer verwandeln. Ein echtes Fest für die Augen!

KRÖNUNG DER NEUEN MAJESTÄT

Natürlich wird das lila Wunder gebührend gefeiert. Die Festlichkeiten beginnen traditionell am Samstag um 11 Uhr auf der Treppe des Alten Rathauses am Marktplatz. Hier wird vor einer Menge an Schaulustigen die neu gewählte Krokusblüten-Majestät gekrönt. Dabei wird die amtierende Königin Annika Kral die Krone an ihre*n Nachfolger*in übergeben. Begleitet wird die Zeremonie vom Spielmannszug und Jugendblasorchester Rödemis e.V., der ab 10:30 Uhr mit

Musik für festliche Stimmung sorgt. Während des Krokusblüten-Festes lockt nicht nur der Schlossgarten, sondern auch das Schloss.

KUNSTHANDWERK IM SCHLOSSHOF

Hier findet ein Kunsthandwerkermarkt statt, der mit handgefertigten Unikaten und kulinarischen Spezialitäten zum Stöbern und Genießen einlädt. Und natürlich laden auch wieder die Husumer Geschäfte zum Shopping-Bummel ein – übrigens auch am Sonntag, 23. März. An dem Tag öffnen die Läden von 12 bis 17 Uhr ihre Türen zum Shopping-Vergnügen. In der Innenstadt und entlang des Binnenhafens darf bei hoffentlich frühlingshaften Temperaturen wieder nach Lust und Laune flaniert werden.

Ein Highlight erwartet Blumenliebhaber auf der Neustadt: Die Norddeutsche Meisterschaft für Floristen mit Siegerehrung um 17 Uhr auf dem Husumer Marktplatz.

STADTFÜHRUNGEN

Zudem werden während des gesamten Wochenendes kostenfreie Stadtführungen angeboten, bei denen die Besucher*innen mehr über die Geschichte der Krokusblüte und die Sehenswürdigkeiten Husums erfahren. Es lohnt sich also wieder, der "grauen Stadt am Meer" einen ausgiebigen Besuch abzustatten.





Jeden Samstag Live-Musik

FOTO-WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Shopping-Wochenende in Husum inkl. THEO-Shopping-Gutschein im Wert von 400 €

ALLE EVENTS IM MÄRZ

und Details zum Gewinnspiel www.theo-husum.de











VERO MODA





































Agrar-Influencerin Annemarie Paulsen im Gespräch

LIVE AUS DEM KUHSTALL

Auf einem Hof in der ländlichen Idylle Schleswig-Holsteins aufgewachsen, bewirtschaftet die studierte Landwirtin Annemarie Paulsen gemeinsam mit ihrem Mann einen Öko-Landbetrieb im Herzen der Uckermark.

Aber nicht nur das: Als sogenannte Agrar-Influencerin teilt sie ihren Alltag zwischen Milchkühen, Hühnern und Treckern mit über 160.000 Menschen auf Instagram und begeistert mit ihrem Wissen – und viel Humor.



Liebe Annemarie, ich bin großer Fan deines Instagram-Kanals und liebe deinen Storys! Wie bist du dazu gekommen, Argar-Influencerin zu werden?

Meine Social-Media-Geschichte begann eigentlich ganz traurig, da ich an einem Tiefpunkt in meinem Leben damit angefangen habe. Unser drittes Kind war gerade geboren, und wir lebten circa ein Jahr in der Uckermark. Ich hatte keine Freundin und keine Familie hier - außer natürlich die Schwiegereltern und meinen Mann Martin. Ich war einsam und fühlte mich immer mehr verloren. Und dann dachte ich, ich kommuniziere nach außen - über Social Media. Dass diese Entscheidung mein Leben so verändern wird, damit habe ich wirklich nicht gerechnet. Ich fühle mich nicht mehr einsam und bin jeden Tag dankbar für meine Community auf Instagram. Anfangs habe ich mich stark auf die landwirtschaftliche Produktion konzentriert, mittlerweile möchte ich vor allem die Frauen in der Landwirtschaft repräsentieren.

Ihr betreibt Landwirtschaft, habt eine Menge Tiere und erwartet bald euer fünftes Kind. Wie schaffst du es, so eine großartige Medienarbeit - quasi nebenbei - zu leisten? Was man nicht sieht, sind all die Menschen, die hinter mir stehen. An erster Stelle mein Mann. der mich in allem so unterstützt. Wir haben eine klare Kommunikation und klare Prioritäten, das erleichtert unseren Alltag ungemein. Für Martin steht es außer Frage, dass Social Media meine Arbeit ist und ich dafür natürlich auch Zeit brauche. Wir haben das große Privileg, beide selbstständig zu sein. Und ich habe dazu noch eine maximale Flexibilität. Das passt fantastisch zusammen. Und dann meine Schwiegereltern, die beide noch recht jung und vor allem fit sind und noch Lust haben, auf dem Betrieb zu arbeiten und uns zu unterstützen. Das ermöglicht uns ein tolles Familienleben. Ich bin unglaublich dankbar für diese Unterstützung, und nur deswegen kann ich meine Arbeit bei Social Media auch so "befreit" machen. Aber ich lüge dich nicht an: Ich bin 80 Prozent des Tages extreme Mutti. (lacht) Und das ist auch okay so. Unsere Kids haben für mich Priorität. Als "Ausgleich" gehe ich morgens und abends in den Stall und zeige mein Leben auf Instagram -Balance eben.

Du amüsierst besonders mit deinen Parodien, etwa als Bauer Helmut. Welches ist das wahrste Vorurteil über das Landleben?



Es wird nie langweilig: Annemarie Paulsen zeigt Einblicke in ihren Alltag auf dem Hof.

Es gibt so viele Vorurteile, und ich finde, an einigen ist auch ein bisschen was dran. Die Mentalität auf dem Land ist eine andere als in der Stadt. Zum Beispiel, dass wir hier im Dorf nicht anonym sind und uns hier jeder kennt. Oder dass vieles praktisch orientiert ist und der Ton auch mal rauer sein kann. Aber was ich ja so erfrischend finde, ist, dass wir uns dieser Vorurteile auch sehr bewusst sind. Wir können gut über uns selbst lachen. Aber es hat halt einen komischen Beigeschmack, wenn wir aufs Korn genommen werden von Menschen, die nicht vom Land oder Hof sind. So wie es doof ist, wenn wir vom Land uns über die "Städter" lustig machen. Ich liebe das Vorurteil, dass sich auf dem Dorf jeder kennt – das stimmt einfach. Und nicht nur auf dem Dorf. Die Landwirtschaftblase ist manchmal so klein, da reichen zwei bis drei Sätze und man kennt schon denselben Bauern.

Deine Medienarbeit beschränkt sich nicht nur auf Instagram. Du warst unter anderem schon in diversen TV-Formaten wie dem ZDF-Fernsehgarten zu sehen und hast im letzten Jahr zudem ein Buch herausgebracht, das es sogar auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft hat. Was erwartet deine Leser*innen in "Alles büddn wild"?

Ein sehr ehrlicher, ungeschönter Einblick ins Dorf- und Bauernhofleben. Nicht unnötig romantisiert, sondern eher eine Auseinandersetzung mit den guten wie den schlechten Seiten des Lebens auf dem Land. Ebenso immer wieder ein kritischer Blick auf Traditionen und Sitten, die auf dem Dorf teilweise noch üblich sind, aber vielleicht umgestaltungswürdig wären. Vor allem ist es aber ein Buch, das einen Einblick für alle geben soll, wie dat so is up'n Dorf – und natürlich darf dabei eine Prise Humor nicht fehlen!

MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 19



Unsere Kids haben
für mich Priorität.
Als 'Ausgleich' gehe ich
morgens und abends in
den Stall und zeige
mein Leben auf Instagram
– Balance eben.

Annemarie Paulsen

Landwirtschaft ist harte Arbeit, aber macht Annemarie Paulsen auch unglaublich viel Freude

► Landwirtschaft wirkt von außen recht männlich dominiert. Wie siehst du deine Rolle und die der vielen anderen Landwirtinnen?

Sehe ich genauso. Es sind meist Männer, die die Betriebe erben, die in Vorständen und Verbänden hohe Ämter besetzen und das Bild der Landwirtschaft prägen. Aber ich fühle einen großen Wandel. Immer mehr Frauen zeigen – besonders in Social Media -, wie kompetent und clever wir Bäuerinnen sind. Es werden Netzwerke aufgebaut, Unternehmerinnen-Tage organisiert, und Frauen unterstützen sich immer mehr gegenseitig und bestärken sich. Was ist das schön! Aber es lässt sich nicht leugnen, dass Frauen in der Landwirtschaft mit ganz anderen Dingen vor großen Herausforderungen stehen: Familie und Betrieb. Wir sind nun mal die, die biologisch gesehen die Kinder bekommen. Mit dem ersten Kind verändert sich unsere ganze Welt und somit auch unsere Rolle auf dem Betrieb. Das ist nicht leicht. Früher stellte sich, glaube ich, nie die Frage, wer die Kinderbetreuung macht. Ich habe das Gefühl, dass sich das mittlerweile geändert hat. Ich möchte hier aber auch eine Lanze brechen für alle jungen Landwirtsväter: Ein Wandel ist absolut zu merken. Die CareArbeit wird aufgeteilt und Hof- und Hausarbeit wird auf mehreren Schultern aufgeteilt. Rollen müssen nicht gebrochen werden, aber vielleicht ist es auch okay, wenn man mehrere Rollen hat.

Du bist in Brandenburg zu Hause, kommst aber vom platten Land in Schleswig-Holstein. Merkst du Unterschiede?

Ich kann nicht leugnen, dass ich anfänglich einen Kulturschock hatte. Und mit jedem "Moin", das ich nach 12 Uhr mittags sagte, habe ich mich natürlich gleich geoutet, nicht von hier zu sein. Ich sage immer gerne: Die Uckermärker sind die härtesten Nüsse zum Knacken - schmecken dann aber auch fantastisch. Sprich Geduld und Beharrlichkeit zahlen sich aus. Ich bin im hohen Norden groß geworden, kenne den Schnack und die Leute und fühle mich da natürlich schnell wohl. Ich mag das Direkte und Offene. Auch mal rauer zu sein, steht mir. Ich muss aber auch sagen, dass die Vorgärten in Schleswig-Holstein piekfein sind und auch beäugt wird, dass die piekfein bleiben. Das habe ich hier in Brandenburg anders erlebt. Es fühlt sich hier etwas freier an. Dementsprechend sieht es hier auch mal wild aus, und genau das habe ich so schätzen gelernt.

BIOHOF PAULSEN

Ob die neue Roboteranlage im Kuhstall, das perfekte Einstreu für glückliche Hühner oder lustige Anekdoten von Bauer Helmut – die Agrar-In uencerin erfreut auf Instagram unter @biohof_paulsen tagtäglich mit spannenden Einblicken in ihr Leben als Landwirtin.

www.instagram.com/biohof_paulsen

LESETIPP



Grüne Wiesen, süße Kälbchen, der Käse, wie er immer schon war, und ein naturnahes Leben – das ist die Landidylle aus TV-Serien. 5-Tonner mit 300 PS, viele Stunden harte Arbeit, jede Menge Lärm und Matsch und der ewige Kampf mit der EU-Bürokratie – das ist die

Realität für über 250.000 landwirtschaftliche Betriebe in Deutschland. Annemarie Paulsen sieht und kennt beide Seiten, zieht aus beidem den Witz und nimmt ihre Follower mit in die Milchkammer, auf die Weide, in den Alltag einer Bäuerin. Neben bester Unterhaltung und jeder Menge Humor fragt sie aber auch ganz ernsthaft: Wo wollen wir eigentlich hin mit unseren Traditionen, ist da genug Raum für uns junge Landwirte?

Annemarie Paulsen: Alles büddn wild EMF Verlag, 256 Seiten, 16 Euro

DIE WELT ZERBRICHT. SOLIDARITÄT VERBINDET.

Wir unterstützen feministische Kämpfe von Chile über Kenia bis nach Afghanistan. Gleiche Rechte für alle, überall.

JETZT SPENDEN!
DE69 4306 0967 1018 8350 02
medico.de/spenden



medico international

Im Gespräch mit Ann-Kathrin Bendixen

FREIHT UND FAHRTWIND



Lebensart im Norden: Als du 19 Jahre alt warst, wurde eine Nasennebenhöhlenentzündung zu spät erkannt und eine Mukozele hatte eine Notoperation zur Folge. Wie hat diese Erfahrung deine Sicht auf das Leben verändert?

Ich kann mich an eine Situation erinnern. als der Pfleger damals ins Zimmer kam und meinte: "Ey, du kannst dich unfassbar glücklich schätzen, dass du das Ganze hier überlebt hast." Und das war für mich dieser Knackpunkt, den, glaube ich, nur ein paar Menschen im Leben erleben dürfen. Der Punkt, an dem man merkt: Oh krass, ich lebe oft für andere Menschen oder mache Sachen, die Lehrer, Eltern glücklich machen. Ich habe gemerkt, wie viele Dinge mich im Leben unglücklich machen. Und wie unnötig es ist, immer nur nach der Nase der anderen zu tanzen. Dann bin ich losgezogen. Was ich zu Beginn der Reise gelernt habe, ist, wie wichtig mir Freiheit ist und wie wichtig es mir ist, mit Menschen zu sein. Verschiedenen Menschen, verschiedenen Kulturen, Religionen, die Welt besser zu verstehen. Es gibt doch dieses Sprichwort: Vertraue niemandem. Ich habe gelernt, wie schön es ist, fremden Menschen zu vertrauen. Klar, fällst du damit mal auf die Schnauze. Aber ohne diese Naivität und ohne dieses Vertrauen in Menschen hätte ich all das nicht erleben können.

Wenn man ans Herumreisen denkt, kommt vielen zunächst das klassische Vanlife in den Kopf. Warum hast du dich für das Motorrad entschieden?

Für mich war das eigentlich ein finanzieller Grund. Für ein Auto wirst du normalerweise viel Geld los. Ein Motorradführerschein, ein Motorrad und die Versicherung sind viel günstiger. Motorräder waren für mich keine heftige Leidenschaft. Aber es ist zur Leidenschaft geworden, als ich die ersten Erlebnisse mit dem Motorrad gemacht habe. Jetzt ist das Motorrad nicht mehr wegzudenken. Klar, ich habe mittlerweile auch ein bisschen dieses typische Vanlife in meinem Leben. Aber das kannst du nicht mit dem Abenteuerleben auf dem Motorrad vergleichen. Ich liebe das. Du triffst so viele Menschen. An jeder Tankstelle fragt dich irgendwer: "Wo kommst du her? Deutschland? Wie bist du hierhergekommen?" Du kommst in Kontakt. Diese Abenteuerreisen sind nicht zu übertreffen.

Wie hast du es geschafft, während deiner Solo-Reise mit dem Bike deine Ressourcen zu managen und unterwegs für ausreichend Sprit, Verpflegung und andere Notwendigkeiten zu sorgen?



Ich habe gelernt, wie schön es ist, fremden Menschen zu vertrauen.

Ann-Kathrin Bendixen

Gerade zu Beginn war es schon schwer und auch heute noch, wenn ich in abgelegenen Regionen bin, wie zum Beispiel in Afrika. Da war ich mal mit einer XC 550er unterwegs und der Sprit hat nicht gereicht. Ich war mitten in der Wüste bei 45 Grad mit meiner Lederkombi und hatte kein Wasser. Wenn du da zu lange bist, stirbst du einfach weg. Ich hatte Glück, weil auf einmal ein Jeep über die Dünen gefahren ist und mir Wasser und Sprit geben konnte. In solchen Situationen habe ich oft großes Glück gehabt. Ich glaube, dass jeder, der so reisen geht wie ich, früher oder später mal in so einer Situation sein wird.

Verspürst du in so einer Situation Angst?

Natürlich habe ich Angst und denke mir: "Was mache ich jetzt?" Aber trotzdem habe ich gelernt, über die Zeit mit solchen Erfahrungen besser umzugehen und Ruhe zu bewahren. Auf Reisen habe ich auch schlimme Sachen erlebt, aber genau das hätte zu Hause auch passieren können. Ich würde mich jederzeit wieder dazu entscheiden, reisen zu gehen. Weil auch einfach so viel Gutes auf einer Reise passiert. Das ist enorm. Das hat mich richtig geprägt und glücklicher gemacht, weil ich auch sehe, wie viel Gutes auf der Welt da draußen passiert.

Welche Maßnahmen ergreifst du, um deine Sicherheit auf Reisen zu gewährleisten, besonders in abgelegenen Gebieten?

Ich habe immer diese Regel, dass ich meinen Pass und meinen Geldbeutel mit einer Schaufel vergrabe, wenn ich irgendwo zelte. Ich achte immer darauf, dass ich 20, 30 Euro bei mir habe, die theoretisch geklaut werden können. Das ist ein großer Sicherheitsfaktor. Und ich habe immer zwei Handys – eins, das geklaut werden kann,

MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 23

Das Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Ann-Kathrin Bendixen

▶ und eins, was verbuddelt wird. Und ich habe immer ein Messer dabei. Das musste ich noch nie zum Einsatz bringen und das will ich natürlich auch nicht, aber ich glaube, dass ein Messer das ist, womit ich mich am sichersten fühle.

Alleine reisen, insbesondere als Frau, kann Gefahren mit sich bringen. Was sind die größten Herausforderungen, denen du in diesem Zusammenhang begegnest?

Ich hab einzelne, sehr prägende Erfahrungen gemacht. Die können dir aber überall passieren. Ich glaube, man muss lernen, auf sein Herz zu hören. Die schlimmsten Erlebnisse hatte ich in den ersten drei Monaten meiner Reise, um das mal so zu formulieren. Danach habe ich nie wieder irgendwas Schlimmes erlebt. Das liegt an den Erfahrungen, die man gemacht hat. Du liest den Menschen dann zweimal und stellst noch eine Frage mehr, bevor du jemandem vertraust. Ich habe eine emotionale Intelligenz entwickelt, denn ich habe das Gefühl, Menschen ganz schnell zu verstehen und zu lesen. Und das passiert wahrscheinlich einfach, wenn du ganz vielen Menschen begegnest.

Gibt es eine Begegnung mit einem Menschen auf deinen Reisen, die dich besonders berührt hat?

Ja, viel, viel mehr als negative. Zum Beispiel in Chile. Dort wurde ich von einem tollwütigen Hund gebissen. Dann habe ich eine Familie kennengelernt, die mich direkt aufgenommen hat, mit mir ins Krankenhaus ist, weil du innerhalb von einer halben Stunde eine Tollwutspritze brauchst – sonst kannst du sterben. Die Familie sagte: "Du kommst jetzt mit zu uns nach Hause."

Bendixen und Gabriel Kelly in Vietnam: Beide reundeten sich 2024 in der RTL-Show "Let's Dance" an und bereisten das Land gemeinsam.

Und dann bin ich die nächsten Tage mit deren beiden Söhnen unterwegs gewesen. Wir sind zu einem Wasserfall gefahren. Ich bin dann in den Wasserfall gefallen, mit meinem Portemonnaie, meinem Handy, und habe alles verloren. Die Oma hat mir ihre Kreditkarte mit ihrem Code gegeben und gesagt: "Kauf dir ein neues Handy, ich vertraue dir, dass du mir das Geld zurück-überweist." So ein Vertrauen und so tolle, gute Menschenseelen, die ich kennengelernt habe.

Wie hat sich dein Verständnis von Heimat verändert, seit du so viel Zeit auf Reisen verbringst?

Es ist anders. Für mich sind es Personen und Gefühle. Dieses Gefühl habe ich, wenn ich bei der Katze und bei meinem Freund bin. Dann fühle ich mich wohl – egal, wo das ist. Oder wenn ich

mit meinem Motorrad auf der Welt unterwegs bin und an der Landstraße entlangfahre, dann denke ich auch: "Geil, das ist mein Zuhause!" Dieses Freiheitsgefühl bringt mich nach Hause.

Kannst du dir überhaupt noch vorstellen, irgendwann "sesshaft" zu werden?

Wir haben einen Kompromiss gefunden. Wir sind jetzt tatsächlich gerade mit dem Camper in Norwegen unterwegs und suchen nach einer kleinen, süßen, roten Holzhütte. Ich will immer, dass die rot ist und dass da ein Kanu vorsteht, mit dem man losfahren kann. Wir wollen Camper ausbauen, an Motorrädern herumschrauben. Damit ist sozusagen ein gewisses Ankommen da, aber auch mehr für meinen Freund. Er hat dort dann eine Base und ich kann immer wieder dahin zurückkommen. Ich würde trotzdem



▶ immer ein halbes Jahr reisen. So kann ich mir das vorstellen, auch für die nächsten Jahre.

Gibt es ein Abenteuer, das du dir unbedingt noch erfüllen möchtest?

Das letzte Abenteuer, das auf meiner Bucketlist stand, war eine Atlantik-Überquerung. Das durfte ich jetzt erleben. Ich habe natürlich trotzdem kleine Ziele und Träume. Zum Beispiel geht es bald mit dem Motorrad nach Australien. Natürlich wird der Fokus auf Social Media immer das Reisen sein, aber hintenrum will ich Gutes schaffen. Ich bin sehr dankbar, dass ich fast alles, was ich in meinem Leben machen wollte, schon machen konnte. Jetzt plane ich ein Projekt in Deutschland, um Kindern zu helfen. Ein Camp, in dem ich mit den Kindern Baumhäuser baue, Lagerfeuer mache und wir generell viele Projekte draußen machen. Das alles mit Kindern, die gerade vielleicht nicht das Geld haben, sich sowas leisten zu können. Mein Ziel ist, etwas zu schaffen, das alle glücklich macht.



Flauschiger Reisebuddy an Bendixens Seite: Auf Van-Reisen mit ihrem Freund begleitet die beiden Findelkatze "Bubu".

MÄRZ 2025 | Anzeigenspezial lebensart 25

Fanny zu Reventlow wurde durch ihren unbändigen Drang nach Freiheit zur Ikone.

FRANZISKA ZU REVENTLOW

DIE SKANDAL-GRÄFIN AUS DEM NORDEN

Das Adelsgeschlecht zu Reventlow brachte bedeutende Persönlichkeiten hervor. Während die Familie durch ihren politischen und wirtschaftlichen Einfluss bekannt war, gab es eine Person, die ihren eigenen Weg ging: Franziska zu Reventlow. Sie entschied sich für eine künstlerische Laufbahn und wurde durch ihr bewegtes Leben zur Berühmtheit.

von Annelie Teßmann



1871 im Schloss vor Husum geboren, verbrachte Franziska, gerne auch Fanny genannt, den Großteil ihres Lebens weit weg von ihren familiären Wurzeln. Statt den ihr vorbestimmten aristokratischen Weg zu gehen, strebte Franziska ihr Leben lang nach Freiheit und Unabhängigkeit. Und die konnte sie auch erreichen – trotz der patriarchalen Strukturen der Gesellschaft und ihres strengen familiären Hintergrunds. Schon während ihrer Erziehung im Altenburger Magdalenenstift fiel die junge Gräfin zu Reventlow auf. Und zwar so sehr, dass sie nach nur einem Jahr vom Mädchenpensionat ausgeschlossen wurde.

Durch ihren Freundeskreis wurde sie schon früh mit der gesellschaftskritischen Literatur von Nietzsche konfrontiert. Sie führte zu dieser Zeit auch eine geheime Liebschaft, von der ihre Eltern jedoch erfuhren und die Tochter daraufhin zu einer Pastorenfamilie aufs Land schickten. Doch Fanny ließ sich davon nicht unterkriegen und floh zu Bekannten nach Wandsbek, was das Verhältnis zu ihrer Familie endgültig schädigte – ihr dadurch aber die absolute Freiheit von familiären Zwängen verschaffte.

DER KÜNSTLERINNEN-TRAUM

Den Wunsch, eine Künstlerin zu werden, äußerte Fanny schon 1889. Durch ihren ersten Ehemann, den sie 1893 in Wandsbek kennenlernte, konnte sie sich diesen Traum auch erfüllen. Er finanzierte ihr das Studium an der Malschule von Anton Azbe in München. Die Ehe sollte nicht

halten, aber Fannys Liebe zu München blieb. 1895 ließ sie sich nach nur einem Jahr scheiden und kehrte nach München zurück, um ihr Malstudium fortzusetzen. In der Bohème von München konnte sie in völliger Freiheit von patriarchalen und gesellschaftlichen Zwängen leben. Diese Zeit bezeichnete sie als die beste ihres Lebens. Doch die Freiheit hatte ihren Preis: Permanente Geldnot, Krankheiten und Depressionen begleiteten sie. Insgesamt zog sie 25-mal innerhalb Münchens um. Auch zwei längere Krankenhausaufenthalte fielen in diese Zeit.

EINE IKONE DER SEXUELLEN REVOLUTION

Um sich finanziell über Wasser zu halten, war Fanny bereits seit 1893 literarisch tätig. Obwohl ihr Herz für die Malerei schlug, sind es heute vor allem ihre literarischen Werke, die ein bemerkenswertes Gesamtwerk darstellen. Diese Werke, reich an autobiografischem Material, sind humoristisch-satirische Meisterwerke und ein wertvolles kulturgeschichtliches Zeugnis der Schwabinger Bohème. Ihr freier Lebensstil machte sie zur Ikone der sexuellen Revolution und Emanzipation, obwohl sie selbst skeptisch gegenüber der Schöpfungskraft von Frauen in der Kunst war.

ALLEINERZIEHENDE MUTTER

Ab 1897 zog sie ihren Sohn Rolf als alleinerziehende Mutter groß, wobei sie den Namen seines Vaters stets verschwieg. In den Kreisen, in denen

Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie, A chiv Kester / Wikimedia Commons

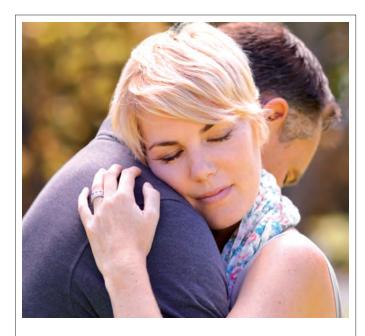
sie verkehrte, wurde sie dafür sogar als heidnische Madonna verehrt. Zu ihrem Sohn hatte sie Zeit ihres Lebens auch eine besondere, tiefe Verbindung und half ihm später sogar bei seiner Desertation im Krieg. Den Krieg überstand Franziska zu Reventlow unbeschadet, denn 1910 zog sie nach Locarno in die Schweiz. Dort ging sie noch eine Scheinehe mit dem kurländischen Baron Alexander von Rechenberg-Linten ein, um dessen Erbe zu sichern. Das dadurch gewonnene Vermögen verlor die Gräfin allerdings bei einem Bankenbankrott nur wenige Jahre später.

1918 starb Fanny zu Reventlow mit nur 47 Jahren an den Folgen eines Fahrradunfalls in Locarno. Ihr Erbe lebt jedoch fort: In ihrer Geburtsstadt wurde ihr zu Ehren ein Denkmal errichtet, das ihre berühmten Worte "Alles möchte ich immer" zitiert. Eine Straße in München trägt ihren Namen, und ihr literarisches Werk wird weiterhin geschätzt. Fanny zu Reventlow bleibt ein einzigartiges Beispiel für den unbändigen Wunsch nach Freiheit und Selbstverwirklichung, der sie ihr Leben lang antrieb. Eine starke Frau!



Alles möchte ich immer.

Franziska zu Reventlow



Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden 🛑 🔭 🕇 a m 1 l 1 a

Museumsverbund Nordfriesland



monacensia

WIEDER AUF TOUR

Das Zwitschern der Vögel, das gemächliche Steigen der Temperaturen, erstes Grün, das wieder wächst, und diese Luft ... all das sind Vorboten des Frühlings, die wir nach dem langen Winter mehr als willkommen heißen. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour!





NEU: HOLSTEINISCHE SCHWEIZ WANDERPASS

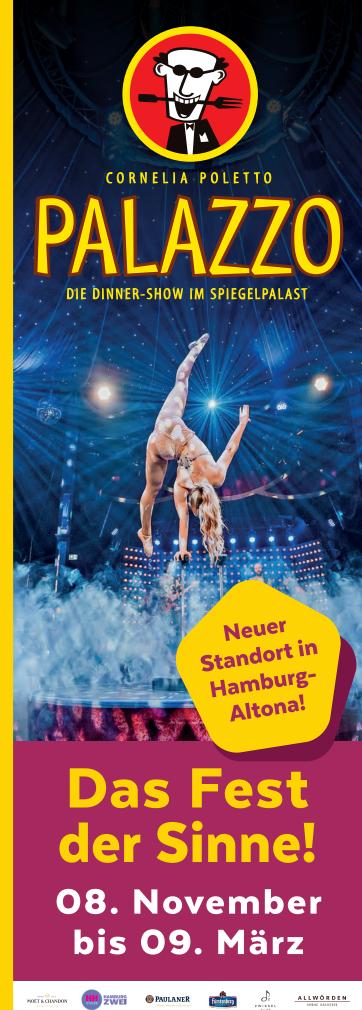
Foto: Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz

Die Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz und der Naturpark Holsteinische Schweiz präsentieren den neuen "Holsteinische Schweiz Wanderpass". Wanderfreunde können nun auf drei ausgewählten Wanderwegen in der Region insgesamt 20 Stempelkästen entdecken und dafür Belohnungen in Form von Wandernadeln erhalten. Das Projekt lädt dazu ein, die drei Rundwanderwege "Kellersee", "Plöner Seen" und "Segeberger Flüsse und Seen" zu erkunden. Jeder Stempelkasten, der entlang dieser Wege zu finden ist, enthält einen Stempel, der im Wanderpass abgestempelt werden kann. Der Wanderpass ist ein kleines Heft, das kostenlos in den Tourist Infos in Malente, Plön, Eutin und Bad Segeberg erhältlich ist. Wandernde, die fünf verschiedene Stempel im Wanderpass gesammelt haben, können diesen in einer der Tourist Infos vorzeigen und erhalten dort eine Wandernadel. Wer alle 20 Stempel im Wanderpass gesammelt hat, erhält zusätzlich eine Urkunde. Für Kinder gibt es zudem spezielle Kinderwandernadeln. Mehr Infos unter www.holsteinischeschweiz.de/wanderpass.

SPANNENDE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

In die 1950er- bis 1970er-Jahre reisen – das ist im Freilichtmuseum am Kiekeberg in der Königsberger Straße möglich. An der alten Gasolin-Tankstelle erleben Besucher*innen den Aufbruch in das mobile Zeitalter. In der gegenüberliegenden Ladenzeile bestaunen sie die Zeit des Wirtschaftsaufschwungs in einer Drogerie, im Elektroladen, beim Zahnarzt, im Fotogeschäft, in der Schlachterei und im Textilgeschäft. Im Quelle-Fertighaus entdecken Interessierte den damaligen Familienalltag. An ausgewählten Wochenenden füllen Darsteller*innen der "Gelebten Geschichte" den Straßenzug mit Leben. Nach einer spannenden Geschichtsstunde können sich Besucher*innen im Museumsgasthof "Stoof Mudders Kroog" oder im "Das Wegewitz Museumscafé und Rösterei" stärken. Mehr Infos unter www.kiekeberg-museum.de.







Wanderungen im März

Entdecken Sie bei geführten Wanderungen mit Naturund Landschaftsführerin Christine Goldhamer den Norden.

Der Brekendorfer Wald

Erkunden Sie die verschlungenen Wege und Pfade im größten Waldstück des Naturparks, einem überaus abwechslungsreichen Forst mit seinen vielen verschiedenen Baumarten, dem stillen Rammsee und dem Heidberg, den ein mächtiger Findling ziert.

7. März, 14 bis 17 Uhr Treffpunkt: Parkplatz "Försterei" in Brekendorf

Waldwildnis und verträumtes Moor

Erkunden Sie eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein und erleben Sie hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entstehen kann.

8. März, 14 bis 17 Uhr Treffpunkt: Wanderparkplatz Stodthagener Weg, Felm

Wildnis im unbekannten Idstedter Forst

Auf einem interessanten Rundweg geht es durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche und einen Naturwaldbereich zu entdecken gibt.

14. März, 14 bis 17 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Ahrenholzfeld



Die Knicklandschaft in der Aschberg-Region

Bei dieser Wanderung umrunden Sie nicht nur den Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Wald und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft. Im Anschluss können Sie sich im Panorama-Hotel verwöhnen lassen.

15. März, 14 bis 17 Uhr Treffpunkt: Parkplatz "Waldlehrpfad"

Unterwegs im Tiergarten bei Schleswig

Durchstreifen Sie diesen einzigartigen Schluchtwald mit seinen vielen Naturwaldbereichen, tief

eingeschnittenen Bachtälern, einem verwunschenen Teich und entdecken Sie die charakteristische Pflanzenwelt sowie die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

21. März, 14 bis 17 Uhr Treffpunkt: Waldparkplatz am Königswiller Weg in Schleswig

Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor

Erleben Sie die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben (Ferngläser mitbringen).

22. März, 15 bis 18 Uhr Treffpunkt: Alt Duvenstedt, Moorweg

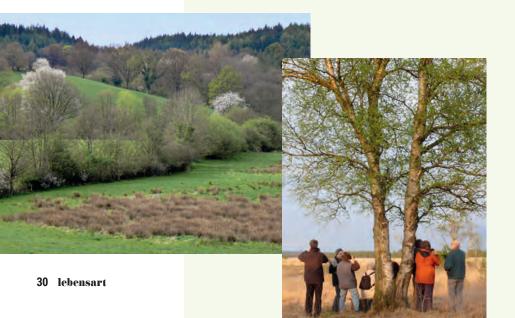
Schleiromantik pur

Beeindruckende Natur mit alten Bäumen und ganz besonderen Pflanzen, steilen Ufern und kleinen Buchten, lichtem Buchenhochwald und ausgedehnten Feldern unter dem weiten schleswig-holsteinischen Himmel – all das erwartet Sie bei dieser Rundwanderung. Termin:

29. März, 14 bis 17 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Büstorf

ANMELDUNG

bei Christine Goldhamer Tel.: 04331 / 70 80 885 · www.goldhamer.de Kosten: je 18 Euro p. P. (Kinder und Jugendliche frei)



Naturerlebnis pur

Wer Ruhe und Naturerlebnisse sucht, wird in der Geltinger Bucht sein Glück finden. Kurz vor der dänischen Grenze erstrecken sich bezaubernde Landschaften und wahre Kleinode.

Ein besonderes Ziel für eine Wanderung in unberührter Natur ist die Halbinsel Habernis, die unmittelbar an der Flensburger Außenförde liegt. Das Habernisser Moor mit seinen Bohlenwegen und der Thingplatz in Gulde/Stoltebüll, auf dem früher Recht gesprochen wurde, sind lohnende Ausflugsziele.

Ein idealer Ausgangspunkt für eine schöne Wanderung ist der Ort Wackerballig an der Flensburger Förde. Die Tour bietet herrliche Ausblicke über die Ostsee und das Geltinger Noor bis zur Geltinger Birk mit der Mühle Charlotte. In dem 773 Hektar großen Naturschutzgebiet finden zahlreiche Vogelarten eine Rast- und Brutstätte. Nach den verheerenden Schäden durch die Sturmflut

2023 erwacht auf den Wiesen nun eine neue Artenvielfalt, Besonders eindrucksvoll ist eine geführte Tour, bei der Besucher Frösche, Kröten, Vögel, Galloways und die hier lebenden Wildpferde hautnah erleben können.

Für die ganze Familie verspricht der Barfußpark in Schwackendorf ein besonderes Vergnügen, das Spaß bis in die Zehenspitzen garantiert. Auch kulinarisch hat die Region viel zu bieten: Die regionalen Restaurants verwöhnen ihre Gäste mit heimischen Leckereien. Im kleinen Fischerdorf Maasholm steht fangfrischer Fisch das ganze Jahr über auf der Speisekarte.

Entdecken Sie weitere Tipps und Unterkünfte unter www.ostseefjordschlei.de.





OSTSEEfjordSCHLEI

Urlaub an der Geltinger Bucht

Erkunde die Geltinger Bucht und die Region am Ostseefjord

Unterkünfte, Infomaterial, Souvenirs, Karten zu Rad- und Wanderwegen und vieles mehr findest Du online oder in unserer Touristinformation in der Schleswiger Straße 1 in Kappeln.



www.ostseefjordschlei.de

Folge uns auf Social Media (f)





Ein Ausflug ins Herz Schleswig-Holsteins

Majestätische Straßennamen, wunderschöne Altstadtbauten und charmante Läden – Rendsburg hat es unseren Kolleginnen Maya und Finja vom Förde Fräulein angetan. Hier verraten sie Ihnen die besten Tipps für einen rundum fantastischen Ausflug!





TIPP 1:

FÜRSTLICH FRÜHSTÜCKEN

Starten Sie Ihren Tagesaus ug mit einem ausgiebigen Frühstück, zum Beispiel im Café Milch & Zucker in der Königstraße 26. Neben leckeren Frühstücksvariationen, herzhaften Snacks und hausgemachten Kuchen genießen Sie einen tollen Blick auf den Paradeplatz. Besonders empfehlenswert: die Zitronen-Trümmer-Torte und der vegane Kirschkuchen. Bei gutem Wetter können Sie Ihr Frühstück draußen genießen.

TIPP 2: SHOPPEN IN DER KÖNIGSTRASSE

Die historische Königstraße lädt mit nostalgischen Fachwerkhäusern und charmanten Geschäften zum Bummeln ein. Besuchen Sie zum Beispiel das "Atelier de ART & Wies" für kunstvolle Karten und Kuriositäten oder stöbern Sie bei "Buch & Papier Albers" nach Schreibwaren und maritimen Wohnaccessoires.

TIPP 3: RENDSBURGS KULTUR ENTDECKEN

Besuchen Sie das Jüdische Museum in der einzigen erhaltenen Synagoge Schleswig-Holsteins oder das Schifffahrtsarchiv mit spannenden Einblicken in die maritime Geschichte. Auch das Historische Museum im Kulturzentrum und das Schleswig-Holsteinische Landestheater mit seinem vielfältigen Bühnenprogramm sind lohnenswerte Ziele.

TIPP 4: ALTSTADT ERKUNDEN

Besonders schön anzusehen ist die Rendsburger Altstadt samt dem Alten Rathaus. Alle zwei Stunden erklingt von dessen Treppengiebel ein zartes Glockenspiel über den angrenzenden Altstädter Markt. Natürlich können Sie das Rathaus nicht nur von außen, sondern im Rahmen einer Stadtführung oder nach Anmeldung auch von innen bestaunen.



Nun sind wir auch schon im Herzen der Stadt angekommen und folgen der belebten, geschäftigen Hohen Straße bis zum Schiffbrückenplatz. Auf dem ausladenden Marktplatz ndet nicht nur zweimal wöchentlich ein Wochenmarkt, sondern auch der jährliche Weihnachtsmarkt "De lütte Wiehnacht" mit echter Eislaufbahn, Kunsthandwerk und vielen Veranstaltungen statt. Weil so viel Bewegung Lust auf etwas Süßes macht, kehren wir anschließend bei Piccolo Rialto ein, um ein fruchtiges Eis zu naschen.

TIPP 5: **RASTEN & RADELN AM OBEREIDERHAFEN**

Zum Abschluss gönnen wir uns eine kleine Verschnaufpause am Obereiderhafen. Hier kommen wir auf einer der vielen Holzbänke zur Ruhe und lassen uns ordentlich den Wind um die Nase wehen. Wenn Sie Lust auf Bewegung haben, können Sie aber auch richtig aktiv werden und sich ein Fahrrad der SprottenFlotte leihen. So lässt sich nicht nur die Obereider, sondern auch der Nord-Ostsee-Kanal ausgiebig erkunden. In den Sommermonaten bieten sich zudem Kanufahrten auf der Eider oder Schiffstouren an.

TIPP 6: **GEMÜTLICHER FILMGENUSS**

und auch Skandinavien nden Sie auf foerdefraeulein.de.

Einen entspannten Ausklang ndet Ihr Aus ug nach Rendsburg garantiert im Schauburg Filmtheater in der Schleifmühlenstraße 8. In sechs charmant gestalteten Kinosälen werden hier die neuesten Kassenschlager und sorgfältig kuratiertes Programmkino auf die Leinwand gebracht. Während der Vorstellung können Sie sich sogar Getränke und Snacks direkt an Ihren Platz ordern. Einfach toll!

TIPP 7: AUSGIEBIG SCHLEMMEN

Rendsburgs überraschend vielfältige Gastro-Szene ist eigentlich schon Grund genug, der Stadt einen Besuch abzustatten. Kulinarische Highlights wie das Restaurant DREI, das Restaurant Achterdeck im Hotel ConventGarten oder das Riverside machen nicht nur satt und glücklich, sondern den Aus ug nach Rendsburg sicher auch unvergesslich!



BINWOCHBANDB

IN BERLIN

Es ist nicht von der Hand zu weisen: Berlin ist groß, laut und dreckig – aber in all dem Trubel hat die Metropole wunderbare Erlebnisse für Familien zu bieten. Hier teilt das Team von **Tipps für Kids** einige Lieblingsorte!



COMPUTER-SPIELEMUSEUM

wollte, womit früher so die Screentime

Wer seinen Kindern schon immer mal zeigen

ausgereizt wurde, der sollte dem Computer-

abstatten. In der großen Sammlung lassen

maten eine Menge Konsolen und Spiele der

letzten Jahrzehnte bestaunen - Anfassen und

sich vom Gameboy bis zum Arcade-Auto-

Ausprobieren erwünscht!

www.computerspielemuseum.de

spielemuseum in Friedrichshain einen Besuch

JUGENDHERBERGE AM OSTKREUZ

Die Jugendherberge am Ostkreuz ist die perfekte Unterkunft für einen Kurztrip in die Hauptstadt. Die Zimmer sind geräumig, das Frühstücksbuffet lecker und die Lage direkt an der Ringbahn undd im lebendigen Friedrichshain ideal. Besonders schön: der Innenhof mit Spielplatz!

www.jugendherberge-berlinostkreuz.de



FEZ IN DER WUHLHEIDE

Das Freizeit- und Erholungszentrum (FEZ) im Waldpark Wuhlheide ist Europas größter gemeinnütziger Erlebnisort für Kinder, Jugendliche und Familien. Auf 13.000 Quadratmetern im Innenbereich und 17.5 Hektar Outdoor äche bietet das FEZ unendlich viel Spiel, Spaß und Bildung. Ob Kindermuseum, Theater, Workshops, Feste, Spielplätze oder sogar Schwimmspaß im Badesee - hier ist immer was los. Nur einen Spaziergang entfernt liegt zudem das Haus Natur und Umwelt - ein toller Ort für Naturfreund*innen.

www.fez-berlin.de | hnu-berlin.de

und das zugehörige Aquarium im Westen der Stadt werden in jedem Reiseführer erwähnt. Besonders zauberhaft ist aber der Tierpark in Lichtenberg. Auf dem riesigen Gelände reicht ein Tag kaum zur Erkundung aus. In großen Gehegen, die teils nur durch Wassergräben eingegrenzt sind, leben zahlreiche heimische und exotische Tierarten. Seit letztem Jahr kann man hier und da sogar riesige Dinos entdecken. Und von den vielen liebevoll gestalteten Spielplätzen fangen wir gar nicht erst an ... Zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert!

TIERPARK BERLIN

Keine Frage, der Zoo Berlin

www.tierpark-berlin.de



KINDERBAUERNHOF AUF DEM GÖRLI

Zugegeben, die Lage drumherum ist nicht unbedingt kinderfreundlich, aber so mitten im trubeligen Kreuzberg bietet der Kinderbauernhof im Görlitzer Park eine kleine Oase. Kinder dürfen hier einfach sein und ein bisschen urbane Bauernhof-Luft schnuppern. Schweine, Esel, Schafe, Kaninchen, Meerschweinchen, Enten und Gänse leben hier und freuen sich über engagierte kleine Tierp eger*innen. Zudem locken ein hübscher Garten und kreative Aktionen. Der Eintritt ist frei.

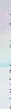
www.kinderbauernhofberlin.de





MEHR IDEEN GIBT'S IN

Tipps für Kids



Wikingerstadt Schleswig

IMMER EINE REISE WERT

Egal, ob Urlaub oder Tagesausflug, Schleswig ist immer eine Reise wert. Es liegt unweit der dänischen Grenze und ist eine Stadt voller historischer Sehenswürdigkeiten, gemütlicher Straßen, Einkaufsmöglichkeiten, Cafés und Restaurants.

Viele dieser Erlebnisse sind nur wenige Gehminuten von der Schlei und vom Stadtzentrum entfernt. Die historische Fischersiedlung Holm, Schoss Gottorf, das Schleswiger Stadtmuseum und der St. Petri Dom sind lohnende Ausflugsziele. Spannende Geschichte findet sich auch außerhalb der Stadtgrenzen, wo die Museen in Haithabu und Dannewerk über das UNESCO-Weltkulturerbe aus der Wikingerzeit erzählen.

KULTURHÖHEPUNKTE

Besondere Highlights im Veranstaltungskalender sind in diesem Jahr die Wikingertage vom 8. bis 10. August und das NORDEN Festival vom 28. August bis 7. September. Weitere Informationen und Buchung von Unterkünften unter www.ostseefjordschlei.de.





DIE FAHRRADBÖRSE PRÄSENTIERT: GAZELLE E-BIKES

Komfort, Eleganz & Leistung

E-Bikes sind aus dem modernen Stadtbild nicht mehr wegzudenken. Mit innovativer Technik und ansprechendem Design bieten sie eine komfortable Möglichkeit, sich umweltfreundlich fortzubewegen. Gazelle steht dabei als renommierter Hersteller für Qualität und Stil.

Ob als nachhaltige Alternative fürs Auto oder willkommene Unterstützung für Senior*innen, Gazelle bietet speziell entwickelte E-Bikes, die durch ihre komfortable Ausstattung und einfache Handhabung überzeugen. Dank eines stabilen Rahmens, niedriger Einstiegshöhe und ergonomischer Sitzposition ermöglichen sie ein sicheres und entspanntes Fahrgefühl. Durch den unterstützenden Elektromotor wird das Treten erleichtert.

TOP-BERATUNG

Die Profis der Fahrradbörse in der Langelohe 65 in Elmshorn haben nicht nur ein großes Portfolio an modernen, hochwertigen Rädern, sondern bieten auch professionelle Beratung und Service. Mehr Infos erhalten Sie unter Tel.: 04121 / 764 63 oder www.die-fahrradboerse.de.



GRENOBLE C5: ELEGANZ TRIFFT AUF KOMFORT

Das Grenoble C5 vereint ansprechendes Design mit hochwertiger Technik. Ausgestattet mit einem leistungsstarken Mittelmotor und einem wartungsarmen Riemenantrieb bietet es eine leise und effiziente Unterstützung. Ledergriffe und stilvolle Farben machen dieses Modell zu einem echten Hingucker.



EASYFLOW C7: EINFACH IM FLOW

Das Easyflow C7 ist der perfekte Begleiter für Fahrten in der Stadt oder durch die Natur. Es überzeugt mit einer aufrechten Sitzposition, einem tiefen Einstieg und intuitiver Bedienung. Ob für einen Stadtbummel oder den Weg zu Freunden - mit diesem Modell genießen Sie jederzeit eine angenehme Fahrt.



MISS GRACE C7+: STILVOLL UNTERWEGS

Das Miss Grace C7+ ist ideal für den urbanen Alltag. Ob Einkäufe, Arbeitsweg oder Kindertransport - dieses E-Bike überzeugt durch einen stabilen Frontgepäckträger und einen praktischen Doppelständer. Der Bosch-Motor sorgt für eine kraftvolle Unterstützung, während der breite Lenker und die Ledergriffe für maximalen Komfort sorgen.

GERÜSTET FÜR DIE FAHRRADSAISON

Der Frühling steht in den Startlöchern und lädt wieder zu ausgedehnten Radtouren ein. Auch in diesem Jahr gibt es einige Neuheiten beim Fahrradhaus Schawo zu entdecken. Zum Beispiel der neue Bosch SX Motor: Zusammen mit dem Akku wiegt der Motor nur 4 Kilogramm, so lassen sich besonders leichte Räder von teilweise unter 20 Kilogramm herstellen. Neu eingetroffen sind auch die beliebten Kompakträder von QIO, I:SY und Velo de Ville, die jetzt auch mit Federgabel erhältlich sind. Kleines Rad, aber voller Komfort! Und wer keine Lust mehr auf hohen Verschleiß beim Antrieb hat, der sollte sich einmal die Modelle mit Pinion Motor anschauen. Durch die Kombination aus Motor und Getriebe in einer Einheit in Verbindung mit dem Zahnriemen ist der Verschleiß in diesem Bereich quasi gleich null. Eine individuelle, persönliche Beratung erhalten Sie vom Team des Fahrradhauses Schawo vor Ort in der Ahrenloher Straße 27–29 in Tornesch.



UNSER LESETIPP

SO GEHT ABENTEUER



In "Bikepacking Trans Germany" nimmt Ultracyclerin Sara Hallbauer die Leser*innen mit auf eine epische Reise guer durch Deutschland. Auf dem legendären BTG-Trail fährt sie mit ihrem Gravel Bike von Basel bis Rügen - 1600 Kilometer und 22.000 Höhenmeter durch abgelegene, wilde Landschaften. Dabei erzählt sie von Einsamkeit, Natur und der Schönheit der Heimat. Neben persönlichen Erlebnissen gibt sie wertvolle Tipps zu Vorbereitung und

Ausrüstung. Ein inspirierendes Buch für alle, die das große Abenteuer direkt vor der Haustür suchen!

Sara Hallbauer: Bikepacking Trans Germany. Bruckmann Verlag, 240 S., 25,99 Euro



individuell • kompetent • persönlich E-Bikes • Fahrräder • Werkstatt ... und mehr!

Ahrenloher Str. 27-29 • 25436 Tornesch Tel. 04122 / 9670642 • www.fahrradhaus-schawo.de

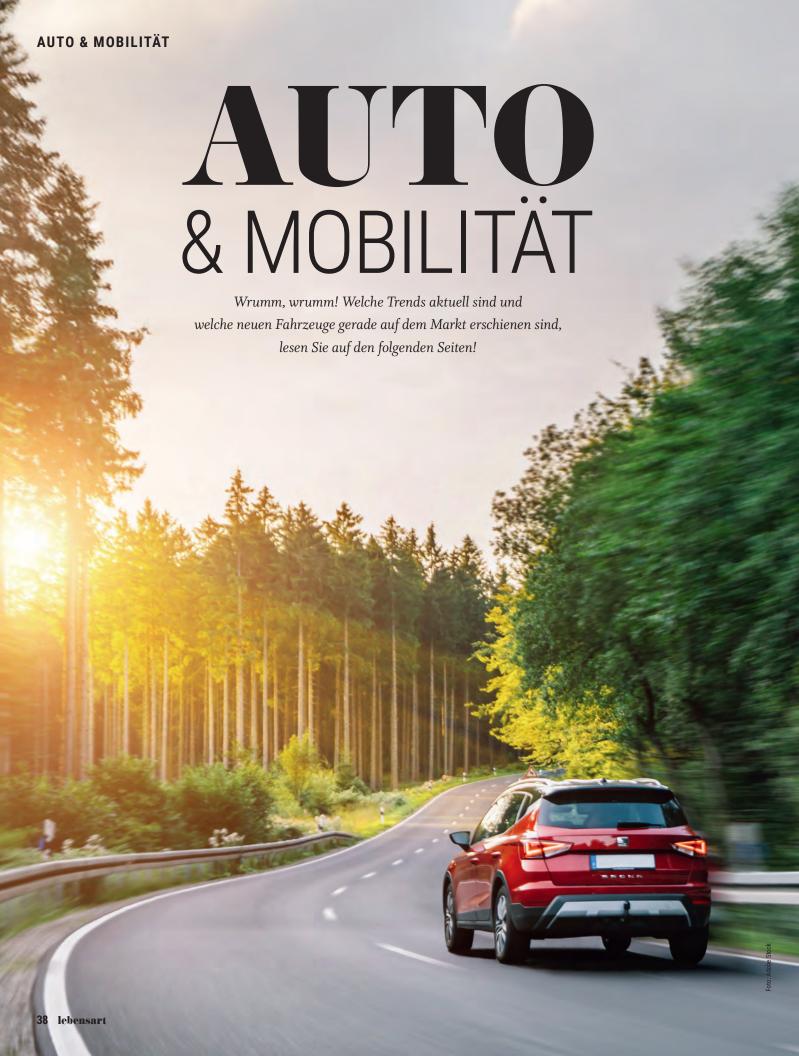
Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit www.herzstiftung.de/spenden









*ELEKTRISCH OHNE LIMITS.

Das G9 SUV Flaggschiff für die Langstrecke. Ultimative Ladegeschwindigkeit und Reichweite.

ab 555 € mtl.²



Elektrisch ohne Reichweitenangst mit bis zu 570 km (WLTP)1. Xtraschnelles Laden von 20% auf 80% in 15 Minuten. Mit eingebautem Vertrauen: 7 Jahre Garantie auf das Fahrzeug.

Stromverbrauch 19,4 - 21,3 kWh/100 km; CO₂-Emission O g/km; CO₂-Klasse: A (kombinierte Werte gem. WLTP).

The normalistical realization of the Wartung (Kilometer-Leasing) der Santander – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den XPENG G9 Standard Range bei 60 Monaten Laufzeit, monatlichen Leasingraten à 555,00 €, 10,000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 0 €. Bonität vorausgesetzt. Preise (brutto) jeweils zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten. Beinhaltet Kundenrabatt teilnehmender XPENG Vertragshändler. Angebot ist gültig für Privatkunden solange der Vorrat reicht und nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar.



Süverkrüp



Innovative Technik, luxuriöser Komfort und ein Preis, der verblüfft: XPENG setzt neue Maßstäbe im Elektro-Segment.

Wer zum ersten Mal in einem XPENG sitzt, der spürt sofort: Hier passiert gerade etwas Großes. Noch immer ist die Marke für viele ein Geheimtipp, doch seit 2024 rollen die stylishen Modelle nun auch durch Deutschland. Bei Süverkrüp Automobile in Kiel lässt sich dieses Zukunftsflair hautnah erleben - und natürlich auch auf einer Probefahrt auskosten.

LUXUS FÜR DIE ZUKUNFT: INNENRAUM MIT WOW-EFFEKT

Schon beim ersten Einsteigen wird klar: XPENG ist keine gewöhnliche Elektroautomarke. "Viele Kundinnen und Kunden öffnen die Türe und sind in dem Moment schon hin und

weg", berichtet Autoexperte Julian Cornelius von Süverkrüp Automobile. Der G9, eines der Spitzenmodelle, beeindruckt mit einem futuristischen und zugleich edlen Interieur. Hochwertige Materialien, geschmeidige Sitze mit Massagefunktion und ein riesiger Touchscreen lassen sofort das Gefühl von Luxus aufkommen. Doch nicht nur die Optik und Haptik überzeugen, auch das smarte Infotainment-System setzt neue Standards. YouTube, Disney+ oder Prime Video? Alles direkt über den Bordcomputer nutzbar. Und die Soundanlage bietet dank des 2000-Watt-DynAudio-Systems ein Klangerlebnis auf Konzerthallenniveau, das unvergleichlich ist.

SCHNELL, SMARTER, WEITER

Reichweitenangst? Fehlanzeige. Der XPENG G9 bietet mit seiner Long-Range-Version eine realistische Strecke von bis zu 570 Kilometern. Und sollte es doch einmal eng werden, sorgt die beeindruckende 300-kW-Schnellladefunktion dafür, dass in nur 15 Minuten bis zu 80 Prozent der Kapazität wiederhergestellt sind. "Das ist eine absolute Seltenheit. Die meisten anderen E-Autos liegen bei maximal 200 kW - das hier ist eine andere Liga!", erklärt Julian Cornelius. Während viele Modelle dort bereits an ihre Grenzen stoßen, setzt XPENG hier einen neuen Maßstab - und macht das Aufladen alltagstauglicher denn je.



starken Batterie. Auch in puncto autonomes
Fahren spielt die Marke vorne mit. Level2-Fahrassistenz, teilautomatisiertes Fahren mit
Spurhaltung und Abstandseinhaltung machen
das Fahrerlebnis noch sicherer und angenehmer. Zwar erreichen viele moderne Fahrzeuge
heute dieses Niveau, doch XPENG optimiert die
Systeme kontinuierlich durch Software-Updates
(sogenannte OTA-Updates, Over-the-Air-Software-Updates) und macht sie damit zu einem
der fortschrittlichsten Level-2-Modelle auf dem
Markt.

KOMFORT TRIFFT AUF DYNAMIK

Der G9 setzt auf ein adaptives Luftfahrwerk, das sich automatisch an das Terrain anpasst und für ein unvergleichlich geschmeidiges Fahrerlebnis sorgt. Ob über Landstraßen oder Autobahnen – der Fahrkomfort bleibt erstklassig. Gleichzeitig sorgt die starke Performance für eine angenehme Mischung aus Effizienz und Dynamik.

EIN PREIS, DER ÜBERRASCHT

Und dann kommt der wohl größte Paukenschlag: Der XPENG G9 startet bei 57.600 Euro – etwa die Hälfte dessen, was vergleichbare Modelle von Mercedes oder BMW kosten.

Leasing gibt es sogar ab 555 Euro monatlich.

Viele, die den Wagen sehen, tippen erst auf eine deutlich höhere Preisklasse. Das Fazit der Probefahrer*innen? Eigentlich so gut wie immer ein für Norddeutsche doch ziemlich begeistertes "Wow!".

PROBEFAHRT GEFÄLLIG?

Der beste Weg, sich selbst zu überzeugen, ist das eigene Fahrerlebnis. Bei Süverkrüp Automobile in Kiel stehen die Modelle bereit – für Autoliebhaber*innen, Technikfans und all jene, die die Zukunft auf vier Rädern entdecken wollen.



Julian Cornelius Tel.: 0431 / 5868-435 julian.cornelius@sueverkruep.de



DIREKT PROBEFAHRT BUCHEN



MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 41

DER NEUE OUTLANDER PLUG-IN HYBRID

Dynamik trifft auf Eleganz

Erleben Sie das Flaggschiff von Mitsubishi Motors im **Autohaus Lahann** in Moorrege: Der Outlander Plug-in Hybrid vereint Innovation und Komfort auf höchstem Niveau.

Mitsubishi Motors hat mit dem neuen Outlander Plug-in Hybrid ein echtes Highlight auf den europäischen Markt gebracht. Als Vorreiter im SUV-D-Segment setzt das Fahrzeug neue Maßstäbe in Sachen Technologie und Design. Das Autohaus Lahann in Moorrege bei Hamburg bietet Ihnen die Gelegenheit, dieses Meisterstück hautnah zu erleben.

EIN MEISTERWERK JAPANISCHER INGENIEURSKUNST

Der Outlander Plug-in Hybrid zieht mit seinem mutigen, dynamischen Design alle Blicke auf sich. Die "Dynamic Shield"-Frontpartie und die muskulösen Linien verleihen ihm eine markante Präsenz, die Abenteuerlust und Selbstbewusstsein ausstrahlt. Doch nicht nur das Äußere überzeugt: Der Innenraum besticht durch japanische Omotenashi-Gastlichkeit und hochwertige Materialien, die ein unübertroffenes Komforterlebnis bieten.







INNOVATION UND KOMFORT VEREINT

Mitsubishi hat den Outlander mit einem neuartigen PHEV-Antriebsstrang ausgestattet, der eine größere elektrische Reichweite und spontane Beschleunigung ermöglicht. Dies sorgt für ein leises, komfortables Fahrerlebnis, das durch fortschrittliche Fahrassistenzsysteme ergänzt wird. Sicherheit steht an erster Stelle, und so bietet der Outlander Schutz für alle Insassen und Verkehrsteilnehmer.

Ein Highlight ist das in Zusammenarbeit mit Yamaha entwickelte Soundsystem, das den Innenraum in einen Konzertsaal verwandelt. Egal, ob Sie auf der Autobahn unterwegs sind oder durch die Straßen von Schleswig-Holstein cruisen – der Klang bleibt kristallklar und beeindruckend.

EINE INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Mit einem Einstiegspreis von 49.990 Euro (UPE) bietet der Outlander Plug-in Hybrid nicht nur ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, sondern auch die Gewissheit einer Fünfjahres-Werksgarantie. Dies unterstreicht das Engagement von Mitsubishi Motors für hohe Qualität und Kundenzufriedenheit. Besuchen Sie das Autohaus Lahann in Moorrege und lassen Sie sich von der innovativen Technik und dem Komfort des Outlander Plug-in Hybrid begeistern. Dieses Fahrzeug ist nicht nur ein Auto, sondern ein Statement für moderne Mobilität und ein Erlebnis, das Sie nicht verpassen sollten.

www.autohaus-lahann.de



Der neue Mitsubishi OUTLANDER



Outlander Energieverbrauch 23,4–23,5 kWh/100 km Strom & 0,8 l/100 km Benzin; CO_2 -Emission 19 g/km; CO_2 -Klasse B; gewichtet kombinierte Werte. Bei entladener Batterie: Energieverbrauch 7,1–7,3 l/100 km Benzin; CO_2 -Klasse F; kombinierte Werte.**

**Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und $\rm CO_2$ -Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de



Autohaus Björn Lahann GmbH

Pinneberger Chaussee 105 25436 Moorrege Telefon 04122 98750 www.autohaus-lahann.de

GENUSS AUS DEM VOLLEN KORN

Wahre Brotkunst präsentiert Brot-Experte Lutz Geißler in "Besser Vollkorn backen": Ob Brote, Brötchen, Süßes oder herzhafte Snacks – hausgebacken und aus dem vollen Korn verspricht jedes der 50 Rezepte feinsten Genuss. Das Brot, das wir Ihnen vorstellen dürfen, begeistert mit einer außergewöhnlich intensiven Farbe und ist dank roter Bete und Kartoffeln herrlich saftig: der Maulwurf.



MAULWURF

FÜR DIESES REZEPT BENÖTIGEN SIE:

- · eine Waage
- Stichthermometer
- Schüsseln
- Handrührgerät oder Küchenmaschine
- Teigkarten (exibel und starr)
- länglicher Gärkorb oder mit Tuch
- ausgelegte längliche Schüssel
- Backpapier oder Dauerbackfolie
- Backstein oder ovaler Gusseisentopf
- Dampfkasten und Blasenspritze (entfällt bei Topf)
- Brett zum Einschießen
- Backofen
- Gitterrost
- Roggenmehl zum Formen

VORTEIG

- · 100 g Wasser (zimmerwarm)
- 0,15 g Frischhefe
- · 150 g Weizenvollkornmehl

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge in eine mittelgroße Schüssel wiegen und mit einem stabilen Löffel oder von Hand zu einem festen, leicht klebrigen Teig mischen. Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken. 12 Std. bei 20 °C reifen lassen. Der Teig sollte am Ende deutlich größer und luftig geworden sein.

HAUPTTEIG

- · 265 g Wasser (35 °C)
- 5 g Frischhefe
- · 70 g altes Roggensauerteiggut
- 75 g Kartoffeln (gekocht, gepellt, zerdrückt)
- 5 a Butter
- 11 q Salz
- gesamter Vorteig
- 315 g Weizenvollkornmehl (falls nötig: 10-20 g zusätzlich)
- 150 g rote Bete (roh, geschält, grob geraspelt)

Die Zutaten (außer rote Bete) in der genannten Reihenfolge in die Schüssel wiegen und mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig mischen. Anschließend kneten Sie den gemischten Teig so lange, bis er geschmeidig und glatt aussieht. Nun die rote Bete zugeben und einmischen, bis der Teig wieder homogen ist. Prüfen Sie die Teigtemperatur. Sie sollte bei 26 °C liegen. Ist der Teig kälter, reift er etwas langsamer. Ist er wärmer, reift er etwas schneller. Die Schüssel sollte so bemessen sein, dass der Teig höchstens die Hälfte ausfüllt.

Die Schüssel mit einem Teller, einem Deckel oder einer Folie zudecken und für 90 Min. bei 20 °C reifen lassen. Nach einer Dreiviertelstunde dehnen und falten Sie den Teig. Das fördert die Flugkeit und Größe des Brotes ungemein.

Nach 90 Min. sollte sich der Teig deutlich vergrößert haben, aber noch nicht eingefallen sein. Formen Sie wie folgt:

Bemehlen Sie die Arbeits äche mit Roggenmehl. Nehmen Sie sich eine exible Teigkarte und geben Sie den Teig auf das Mehl (Ober äche nicht bemehlen). Greifen Sie den linken Teigrand und legen Sie ihn knapp über der Mitte des Teiglings ab. Wiederholen Sie dies für die anderen drei Seiten, sodass ein eckiges "Paket" entsteht.

Ziehen Sie mit den Fingern beider Hände den hinteren Teigrand ein Stück zu sich und drücken Sie ihn mit einer leichten, schräg nach hinten gerichteten Bewegung der Fingerspitzen fest an. Dann greifen Sie erneut die hintere Teigkante und ziehen diese ein Stück zu sich, um sie im nächsten Moment wieder anzudrücken. Bemehlen Sie die obere Teiglingskante mit Roggenmehl. Greifen Sie ein letztes Mal die hintere Teigkante, ziehen sie nach oben und legen diese auf dem Tisch ab (nicht mehr am Teig andrücken), damit die Naht offenbleibt und beim Backen aufreißen kann.

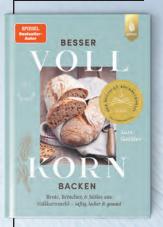
Rollen Sie den Teigling auf die Naht und straffen Sie die Teigober äche, indem Sie eine Handkante seitlich unter den Teigling schieben. Heben Sie den geformten Teigling mit den Hand ächen auf der glatten Seite nach unten in einen bemehlten Gärkorb oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel.

Heizen Sie den Backofen rechtzeitig mit eingelegtem Backstein und Dampfkasten bei Ober- und Unterhitze 60 Min. lang auf 250 °C vor.

Lassen Sie den Teigling etwa 30 Min. bei 20 °C reifen. Decken Sie ihn mit einer Schüssel oder Abdeckhaube zu.

Der Teigling sollte sich luftig anfühlen, sich leicht vergrößert sowie eine glatte und etwas gewölbte Oberäche haben. Stürzen Sie den reifen Teigling aus dem Gärkorb auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett oder dünnes Blech, das sich mit dessen Hilfe auf den heißen Backstein rutschen lassen kann. Spritzen Sie nach dem Einschießen des Teiglings 60 ml Wasser in die Dampfkasten und schließen Sie die Tür. Stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und backen Sie das Brot für 55 Min. Nach etwa 20 Min. den Dampf durch Öffnen der Tür ablassen, damit eine knusprige Kruste entsteht. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

UNSER BUCHTIPP



Lutz Geißler: Besser Vollkorn backen Verlag Eugen Ulmer, 360 Seiten, 45 Euro



Königliche Frühstücksfreuden

Wer ein opulentes Frühstück in royaler Atmosphäre liebt, ist im **Café Königsberg** in Itzehoe bestens aufgehoben. Vor allem die festlichen Buffets an Ostern und zum Muttertag sind ein besonderer Genusstipp.

Die altdeutsche Dampf- und Steinbäckerei Café Königsberg ist ein ganz besonderer Ort, an dem Sie sich und Ihre Liebsten so richtig verwöhnen lassen können. Von Karfreitag bis Ostermontag laden Inhaber Fassi Rohparwar und sein Team zu einem festlichen Buffet ein. Genießen Sie die täglich frisch zubereiteten Backwaren, von würzigen Bärlauchbrötchen über saftige Apfelbrötchen bis hin zu klassischen Osterzöpfen und süßem Gebäck. Ein besonderer Tipp ist das sizilianische Osterbrot mit Pinienkernen, gestiftelten Mandeln, Korinthen und einer süßen Marzipankruste – einfach unbeschreiblich lecker und nur in dieser Zeit erhältlich. Ebenfalls ein Highlight sind die vom Konditorteam selbst

kreierten, originellen Schokoladenhasen, die zum Beispiel Traktor oder Ski fahren oder auch mal ein Sixpack oder Abendkleid tragen. Die humorvollen Schokoladenfiguren sind ebenso wie die frühlingshaften Pralinenvariationen ein gern gesehenes Gastgeschenk zum Fest.

Auch am Muttertagswochenende wird im Café Königsberg groß aufgefahren: Vom 9. bis 11. Mai können sich alle Mütter und natürlich ihre Liebsten rundum verwöhnen lassen. Das große Frühstücksbuffet bietet dann zusätzlich eine Pancake-Station mit verschiedenen Toppings, die zu einem süßen Start in den Tag einladen. Und weil es ihr persönlicher Ehrentag ist, erhal-



"Inspiriert von den glanzvollen Dinnerpartys der Königin Luise von Preußen haben wir mit großer Hingabe ein Buffet kreiert, das nicht nur kulinarisch, sondern auch in Präsentation und Qualität neue Maßstäbe setzt." Fassihollah Rohparwar

ten alle Mütter eine Rose und einen blumigen Rosenwasser-Prosecco. Wer diesen besonderen Tag festhalten will, kann sich an der Selfiewand verewigen, die über und über mit roten Herzen geschmückt ist. Als kulinarische Präsentidee sind die Torten in Herzform in verschiedenen Größen von Sachertorte über Erdbeer-Vanillecreme bis zu Marzipan-Nuss zu empfehlen. Auch im Pralinensortiment findet sich das ein oder andere schmackhafte Mitbringsel: Wie wäre es etwa mit Pralinen aus Rosenmarzipan, gewälzt in Wildrosenblättern, oder Pralinen mit Sanddorncreme, gewälzt in Kornblumen?

anderen Tagen einen Besuch wert! "Genießen Sie geschmackliche Vielfalt unter einem Dach", lädt Inhaber Fassihollah Rohparwar ein, das Angebot von Bäckerei, Konditorei, Bistro und Café kennenzulernen. "Ob Sie eine schnelle Mahlzeit für unterwegs suchen oder sich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen entspannen möchten – bei uns sind Sie immer richtig." Geöffnet ist 365 Tage im Jahr von 5 bis 18 Uhr.

Café Königsberg Edendorfer Str. 194, Itzehoe Tel.: 04821 / 133 31 31 www.cafe-koenigsberg.de











ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 50 g getrocknete Tomaten (abgetropft, dabei 3 EL Öl auffangen)
- 500 g Brokkoli
- · 200 g Kirschtomaten
- · 125 g Mini-Mozzarella
- · 3 EL Pinienkerne

- · 2 Stiele Basilikum
- · 2 EL Basilikumpesto
- · 2 EL Balsamicoessig
- · 1 TL Honig
- · Salz und Pfeffer
- · 1-2 EL Crema di Balsamico (nach Belieben)

ZUBEREITUNG:

- 1. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, dann in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.
- 2. Das aufgefangene Öl der eingelegten Tomaten mit Pesto, Balsamicoessig, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. Das Dressing mit den übrigen vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Brokkolisalat abschmecken, nach Belieben mit Crema di Balsamico toppen und mit Basilikum bestreut servieren.



FISCHGENUSS AUS DER REGION

Malerisch am Glückstädter Yachthafen gelegen, begeistert das Restaurant Zur Alten Mühle mit historischem Charme und norddeutscher Küche. Im zauberhaften Ambiente bringt das Team rund um Inhaber Dieter Lassmann die Frische des Meeres auf den Teller und kredenzt köstliche Fischgerichte. Aktuell steht noch der beliebte Stint auf der Karte – solange der Vorrat reicht. In der Faschingszeit vom 3. bis 9. März serviert das Restaurant zudem traditionell "Graue Erbsen" und ab April zur Osterzeit wieder feine Lammspezialitäten! Mehr Infos finden Sie unter www.restaurant-zur-alten-muehle.de.

SCHON FÜR

OSTERN RESERVIEREN!



Zeitloser Klassiker

Einfach immer lecker: Der aus Italien stammende Negroni ist der perfekte Aperitif für einen Abend ganz nach dem Motto "Dolce Vita".

ZUTATEN FÜR 1 DRINK:

- 3 cl Gin
- 3 cl Campari
- 3 cl roter Wermut
- Eiswürfel
- · Bio-Orange

Eiswürfel in ein Tumbler-Glas füllen, in gleichen Teilen Gin, Campari und Wermut hinzugeben und vorsichtig umrühren. Bio-Orange heiß waschen und mit einem Sparschäler einen breiten Streifen Schale abschälen und ins Glas geben.



Unsere Empfehlung ab Ende März & April: Leckere Lammgerichte!

Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt Tel.: 04124/1807 · www.restaurant-zur-alten-muehle.de

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit www.herzstiftung.de/spenden



DEINE ZEIT.DEIN ENGAGEMENT.

Für mehr Nachhaltigkeit & soziale Gerechtigkeit.



BFD bei den Tafeln

In der Lebensmittelausgabe, in der Sortierung, im Büro oder im Fahrdienst – es gibt viele Möglichkeiten, sich im Bundesfreiwilligendienst bei den Tafeln einzubringen.

➤ Wir freuen uns auf dic





FAVORITEN DES MONATS

MIT CHIC & CHARME

Lassen Sie sich von unserer kleinen Auswahl an Möbeln und Inventar inspirieren.



KNISTERNDES FEUER

Mit guten Freunden am knisternden Feuer stehen – gibt es etwas Schöneres? Elegante Bowl mit Sternfuß seitlich. Ascheschale mit zweigliedrigem Ventilationssystem.

www.hofats.com



SCHÖNES LICHT

Die Windlichter der Firma Hoff Interieur aus feinem Glas, kunstvollen Vasen und praktischen Henkelkörben spiegeln die unkonventionelle Eleganz und die kreative Vielfalt des Boho-Chic wider. Hier eine Laterne mit Glas Lombok, Maße: Ø 15 × 35 cm, Bambus und Glas.

www.hoff-shop.de



BOHÈME-STYLE Dieser PAD BOHÈME Tep-

Dieser PAD BOHÈME Teppich ist in den Farben Grey und Beige zu haben. Er besteht aus 65 % Jute, 25 % Wolle und 10 % Baumwolle. Es gibt ihn in den Maßen 140 × 200 cm, 170 × 240 cm und 200 × 300 cm.

www.padconcept.com



Die RAUM.FREUNDE-Kollektion für alle, die es individuell mögen. Mit klaren Linien, smarten Details und Ästhetik hebt RAUM.FREUNDE die skandinavische Leichtigkeit auf ein neues Level: Möbel, die das gewisse Etwas haben, wie hier das Trapezsofa Anesa in Creme. BTH: 302 × 150 × 84 cm. www.homepoet.de



MACHEN SIE ES SICH GEMÜTLICH

Contur Einrichten stellt seine exklusive Contur Home Selection mit klarer Linienführung und einnehmender Ästhetik vor.

Loungechair Sevano in Kunstfell Creme, Füße Buche massiv, 76 × 77 × 69 cm

www.contur-einrichtung.de oder www.homepoet.de

Loungesessel Lovere in Leder/Senf, motorische Relaxfunktion, 98 × 117 × 86 cm, www.contur-einrichtung.de oder **www.homepoet.de**



ZUHAUSE IM DSCHUNGEL

Im Dschungel herrscht eine breite Artenvielfalt. Doch man muss nicht in die Ferne reisen. Die Auswahl an Wohnaccessoires von Hoff Interieur lässt uns das ganze Sammelsurium des Dschungels zu Hause erleben – zum Beispiel mit den Übertöpfen LEO S/2. Maße: 17,5 × 16,7 cm und 12,5 × 12,5 × 9 cm, Material: Keramik www.hoff-shop.de

•

Rette jeden Tag Tierleben! Ganz leicht mit der kostenlosen Veganstart-APP.









💂 Mit der Veganstart-App erhältst du Rezepte, Tipps und Infos für den einfachen Umstieg.



HoWe Horst Weige

·Umzüge ·Transporte Entrümpelungen

- ·Geschultes Fachpersonal
- ·Büroumzüge
- ·Elektroarbeiten
- ·Möbeleinlagerungen
- ·Möbeltransportversicherung
- Möbelmontage durch Tischler

Ellerhoop: 04120/707940

Barmstedt: 04123/9226570

Wedel:

04103/8033903

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!



Dein Zuhause, deine Zukunft

Tag der effizienten Sanierung

- ★ Infostände ausgewählter Partner
- Beratungsstationen (Stadtsparkasse Wedel. Energie-Effizienz-Experte und Handwerksbetriebe)
- **Erstberatung durch Sanierungsfachleute**







Rissener Str. 142 • 22880 Wedel

HAUS, HOF & GARTEN



BUNT WIE DER FRÜHLING

Wenn das erste Grün an den Zweigen sitzt, dann ist die Gartenzeit nicht mehr fern. formano verschönert die kommende Zeit im Grünen wieder mit farbenfrohen Dekorationen: Stimmungsvolle Beleuchtung, beeindruckende Windspiele und putzige Gartenfiguren geben Balkon, Terrasse und Garten einen individuellen Look. Schillernd wie der Regenbogen zaubern handbemalte Windräder faszinierende Lichtreflexe in den Garten. Die robusten Metallrädchen bringen jede Gartenecke zum Erblühen und laden den Wind zum ausgelassenen Spiel ein. Mehr unter www.formano-dekoration.de.

TAG DER EFFIZIENTEN SANIERUNG

Das Bauzentrum Lüchau in Wedel lädt am 21. März von 14 bis 18 Uhr zum "Tag der effizienten Sanierung" in die Rissener Straße 142 ein. Dabei dreht sich alles um die Themen Wärmedämmung, Solartechnik, Heizungsmodernisierung und nachhaltige Baumaterialien. Die Besucher*innen können sich an Infoständen renommierter Partnerfirmen über energieeffiziente Sanierungsmöglichkeiten informieren sowie persönliche Beratungen durch Fachleute erhalten. Auch für die kleinen Gäste wird es eine



Mitmachaktion geben. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, sodass alle Gäste die Gelegenheit nutzen können, sich in entspannter Atmosphäre über zukunftsfähige und energieeffiziente Lösungen für ihre Bau- und Sanierungsprojekte zu informieren.



ALTERSGERECHT UND KOMFORTABEL

Sicherheit sollte jedes Badezimmer bieten. Besonders gut durchdacht muss es aber für ältere Menschen sein. Denn im Alter stellen glatte Böden und ein hoher Wannen- oder Dusch-Einstieg Risiken dar. Ein seniorengerechtes Bad räumt diese Faktoren aus dem Weg. Eine bodengleiche Dusche mit integriertem Sitz oder rutschhemmende Bodenfliesen bieten dabei mehr Sicherheit und mehr Komfort. Durch das Anbringen von Haltegriffen kann der nächste Schritt zum komplett barrierefreien Bad umgesetzt werden. Das Fliesen Pröhl-Team ist darin Experte. Nach individuellen Bedürfnissen wird jedes Bad von A bis Z konzipiert und baulich umgesetzt. In seiner mehr als 750 qm großen Ausstellung zeigt das Holmer Unternehmen viele Musterbäder, aber selbstverständlich beraten die Bad-Profis auch vor Ort.



Basis für ein altersgerechtes Bad sind rutschfeste Fliesen und ein bodenbündiger Duschbereich.





KÜMMT OP AN, VUN WOMANKIEKT

enn ick vörmeddags de erste Runn dörch den Huushold dörch heff, maak ick een Paus un den Plan för den restlichen Dag. Ick heff jüst dat Teewater opsett un kiek ut mien Köökenfinster. Dor seh ick miene Fründin Gesa üm de Eck suusen, ropp op de Opfohrt un zack mit dat Fohrrad an de Huuswand. Se süht brastig ut, jichtenswat löppt nich good bi eer. "Dat passt ja prima", begrööt ick se, "ick maak uns jüst een Beeker Tee." Gesa smitt eer Jack över dat Treppengelänner un geiht stracks in de Badestuuv. "Erstmol Hänn waschen!", jappst se. "Du glöövst dat nich, wat ick belevt heff! Ick wull hüüt morgen gau de Steefmodders begeeten, de ick vörgüstern op den Karkhoff plant heff. Man dat halve Graff vun miene Öllern seh ut, as wenn dor een Wüstling togang weer. All de Blööden afreeten un de Hälfte vun de Planten utreeten un liggen laaten", denn plumpst se op de Köökenbank. Ick schüddköpp: "Wokeen maakt denn sowat? Hest du de Steefmodders wedder inplant?" Gesa

nicköppt: "Un denn wull ick in dat Karkhoffsbüro Bescheed seggen, man buten vör de Döör bemött mi een vun de Goorners, de mi angrient un fragt, wat ick ok Besöök vun de Rehe harr. Dor is mi een Licht opgahn. De Öveltäter sünd Rehe, de sick genüsslich över de frischen Blööden hermaakt un bi dat Ruppen un Zuppen ok mol de Planten utriet. Nu bün ick mol gespannt, wolang dat good geiht. Dor weeren ja noch bannig veele Knospen, de noch opblöhen künnt."

BESÖÖK IN DEN GOORN

As wi dat annern Dag de Naverschap vertellt, kümmt vördag, dat ok bi Mathilde Sievers in de Bloomenrabatten Rehe togang weeren. Se hebbt all de Knospen vun de Tulpen afbeeten un sogor de Krokusse nich verschont. Bi Arthur Peemöller hebbt se sick an hellichten Dag ok bit an dat Mistbeet troot un dat Gröön vun de Radiesschen afknabbert un de Jungplanten vun den Kohlrabi wegnascht. Nu mutt he noch mol utseihen un ok över Dag dat Glas op dat

Mistbeet laaten. Ute Holtappel bericht, dat ok bi eer in'n Goorn de Rehe to Besöök weeren. Vergangen Johr hebbt se vun de Kletterrosen de Hälfte vun de Knopsen wegfreeten. Dütt Johr will se dor bunte Bänner antüdern un hööpen, dat de Rehe sowat nich lieden künnt. Tulpen plant se al lang nich mehr. Se hett faststellt, dat de Deerten Narzissen nich mögt. "Denn mütt dat eben Osterglocken sien", seggt se un tuckst mit de Schullern. All de Navers överleggt nu, wat een gegen de frechen Rehe doon kann. Dor fangt Chrischan Möller an to grienen un seggt: "Ick weet gor nich, wat ji gegen Rehe hebbt. Se smeckt doch good! Ick haal mi eer Fleesch Stück för Stück vun den Wuchenmarkt. Ok bi dütt Problem kümmt dat jümmer op an, vun wo man kiekt!"

weer 15 Johr as free Mitarbeiderin bi den "Holsteinischen Courier" un gifft eer Wark geern bi Lesungen to'n Besten. Siet 2007 bringt se de

leevswerten Eegenschaften vun de Norddütschen in eer monatliche Kolumne in de "Lebensart" to Papeer - jümmer ut den heiter-iro-

nischen Blickwinkel un mit fi net

Geföhl för Land, Lüüd un Wöör.

HANDSEIFE FÜR DIE GARTENSAISON

Sträucher schneiden, Pflanzen setzen, Hochbeete bauen: Wenn im Frühjahr in den Gärten und auf den Balkonen wieder fleißig gewerkelt wird, werden vor allem die Hände stark beansprucht. Für eine natürliche Reinigung sorgt die Gartenseife von Klar Seifen: Mit Bimssteinpartikeln und echten Rosmarinnadeln peelt sie sanft und entfernt den Schmutz. Reichhaltige Öle pflegen die Haut, während der würzige Duft von Rosmarin, Oregano und Salbei die Sinne belebt. Die Seife ist handgefertigt in Heidelberg und frei von Palmöl sowie tierischen Inhaltsstoffen. Mehr Infos unter www.klarseifen.de.



DER PROFI FÜR ZU HAUSE

Der Hochdruckreiniger Quickly von Kränzle bietet Profi-Qualität für den Heimgebrauch. Mit 130 bar Arbeitsdruck beseitigt er mühelos selbst hartnäckigen Schmutz rund ums Haus. Das durchdachte Ordnungssystem sorgt für aufgeräumte Schläuche und Kabel, während das Schnellwechsel-Stecksystem Zubehörwechsel im Handumdrehen ermöglicht. Der langlebige Pumpenkopf aus Sondermessing garantiert eine lange Lebensdauer. Dank treppentauglichem Fahrwerk ist der Transport einfach, zudem spart das Totalstop-System Energie durch automatische Pumpenabschaltung. Im Set enthalten: der Flächenreiniger Round Cleaner UFO für saubere Einfahrten und Terrassen. Erhältlich bei Meyers Mühle Gartentechnik. Mehr Infos unter www.meyers-muehlegartentechnik.de.



JETZT NEU & EINZIGARTIG

das KissenParadies

Mit über 1000 Gartenmöbel-Kissen und Auflagen in unserer Ausstellung. Alle passenden Größen, auch Sonderformen und abziehbare Ausführungen für Sessel, Bänke, Relax, Liegen und Deckchairs in 100 aktuellen Dessins. Alles direkt zum Ausprobieren auf den entsprechenden Möbeln und auch gleich zum Mitnehmen mit 10 % Preisvorteil. meyers-muehle-gartenmoebel.de





NIE WIEDER SCHRUBBEN

Wer zu den Hausbesitzer*innen gehört, die Jahr für Jahr mit dem Hochdruckreiniger über ihre Pflastersteine düsen, sollte aufhorchen. "Wussten Sie, dass Sie die Steine damit schädigen?", fragt Jacob Enggaard von **360 Home Service** und bietet professionelle Hilfe an.

"Klar, kurzzeitig sieht alles relativ sauber aus – doch mit jeder Wiederholung dieses Reinigungsprozesses nutzen die Steine weiter ab und werden immer anfälliger für Schmutz und Algenbefall. Das Ergebnis? Nach wenigen Monaten darf man wieder schrubben und es wird immer schlimmer", weiß Jacob Enggaard vom 360 Home Service in Flensburg.

REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN

"Probieren Sie unsere Langzeitlösung", lädt er ein, ein erprobtes Reinigungssystem kennenzulernen. "Mit unserem 3-Schritte-System

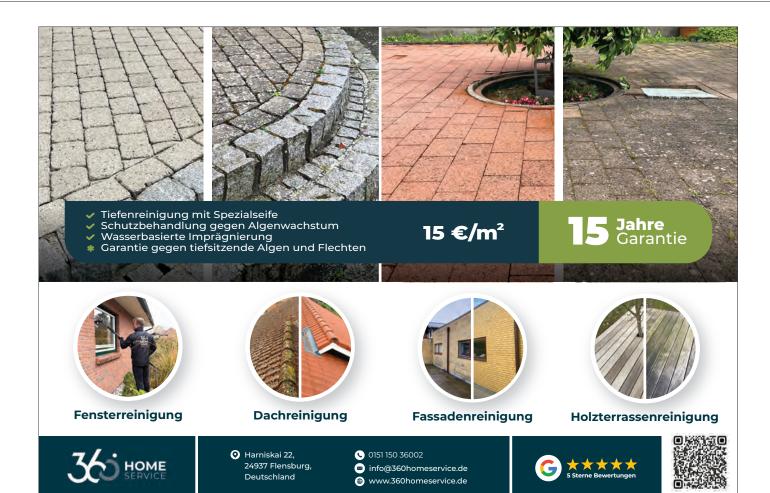


reinigen und schützen wir die Pflastersteine für 15 Jahre – und zwar garantiert. Es gibt eine Tiefenreinigung, die wirklich alles entfernt, danach eine Spezialbehandlung, die den Algen den Garaus macht und abschließend eine hochwertige Imprägnierung, die für langfristigen Schutz sorgt – kombiniert mit einer jährlichen Wartung, um das Ergebnis für 15 Jahre zu erhalten", erklärt Jacob Enggaard.

Er hat beim väterlichen Unternehmen in Dänemark 16 Jahre Erfahrungen sammeln können. "Einige Unternehmen versprechen drei bis vier Jahre, wir bieten eine Langzeitlösung an – inklusive eines Garantiezertifikats, das die Kunden nach der Behandlung erhalten", so Jacob Enggaard, der auch kostenlose Probebehandlungen vor Ort anbietet.

AUCH DÄCHER, FASSADEN, FENSTER UND MEHR

Wer Fassaden, Mauern, Dächer oder Holzterrassen gereinigt haben möchte, ist bei 360 Home Service ebenfalls richtig. Sogar Fensterreinigung gehört zum Angebot – eben ein 360 Grad Rundum-Service für ganz Schleswig-Holstein und Hamburg.



Jetzt geht's ans Aufräumen

Die ersten Sonnenstrahlen kündigen sich an. Sieht Ihr Garten auch aus, als hätte eine wilde Party darauf stattgefunden? Alles ist irgendwie verwahrlost. Höchste Zeit, das grüne Paradies wieder auf Vordermann zu bringen.

Nach Monaten unter einer Laub- und mancherorts sogar Schneedecke holt man am besten erstmal die Beete wieder ans Licht. Raus mit Unkraut und abgestorbenen Pflanzenteilen, aber bitte vorsichtig, denn die ersten grünen Spitzen von Krokussen und Co. sollen ja im Beet bleiben. Alte Äste und wild wuchernde Zweige müssen weg. Ihre Pflanzen werden es Ihnen danken, wenn sie im Frühjahr mit neuer Energie durchstarten können.

Meistens fühlt sich der Boden an wie ein festgetretener Trampelpfad. Mit einer Harke oder



Grabegabel bekommt er aber schnell wieder Luft zum Atmen. Ein bisschen Kompost oder Dünger dazu – und schon fühlt sich Ihre Gartenerde wie im Wellnessurlaub. Und warum nicht bei der Gelegenheit ein paar Osterglocken oder Krokusse mit ins Beet geben? Die blühen schon jetzt und bringen Farbe in die Beete.

DER RASEN BRAUCHT LUFT

Nach dem Winter sieht der Rasen meistens sehr trostlos aus. Laub und Moos dürfen jetzt gerne runter. Also: Vertikutierer anwerfen und kahle Stellen nachsäen. Ein kleiner Düngeschub hilft dem Grün, wieder so richtig in Schwung zu kommen

FRISCHEKUR FÜR WEGE UND MÖBEL

Wenn die Terrasse und die Gartenwege einer rutschigen Abenteuerstrecke gleichen, schreitet man am besten auch hier gleich zur Tat. Und wenn Sie schon dabei sind, gönnen Sie auch den Gartenmöbeln eine Frischekur.

Fertig für den Sommer? Jawoll! So kann die Gartensaison beginnen.





SCHATTIGE MOMENTE

Sommer, Sonne, Sonnenschein? Den Frühling genießen können Sie auch gemütlich von einem schattigen Plätzchen aus, denn so ein Sonnenschutz über der eigenen Terrasse ist nicht nur praktisch, sondern kann auch richtig schick sein!



Flexibel - DIESES BESCHATTUNGSSYSTEM PASST SICH AN

30 Grad, azurblauer Himmel und keine Wolke in Sicht?
Wohl dem, der eine Terrasse mit
ausreichend Schatten sein Eigen nennt.

Je nach persönlichem Anspruch oder baulichen Gegebenheiten ist es allerdings nicht immer einfach, die ideale Beschattungslösung zu finden. Entweder scheut man die Montage einer Markise oder will aufgrund der Terrassengröße ungern auf ein unzureichend windstabiles Sonnensegel zurückgreifen.

ALLROUNDTALENT MIT MODERNER OPTIK

Zum Glück hält SHADESIGN mit seinem SHADE Schatten-System ein wahres Allroundtalent bereit, das sämtliche Herausforderungen meistert. Der innovative Problemlöser überzeugt durch seine moderne Optik und lässt dank freischwebender Tuchmembran echtes Segel-Feeling aufkommen. Die ausgeklügelte Konstruktion erfordert weder eine komplizierte Anbringung an der Fassade, noch versperren Querprofile oder Gelenkarme die Sicht.



Bei SHADE trifft eine locker-luftige Erscheinung auf besten UV-, Regen- und Windschutz.

FÜR BIS ZU 36 QUADRATMETER FLÄCHE

Das aus hochfestem, beschichteten Polyestergewebe bestehende Segeltuch wird über Spannseile an zwei Edelstahlsäulen befestigt – das Auf- und Abrollen des Tuchs erfolgt manuell ohne Kraftaufwand oder in Sekundenschnelle mit der motorisierten Variante. Da sich die Säulen bei Bedarf auch weit entfernt aufstellen lassen, kann SHADE mühelos eine Fläche von bis zu 36 qm überspannen. Und während die Aufhängung für hohe Windstabilität sorgt, bietet das wasserdichte Segeltuch mit UPF 50+ besten UV- und Regenschutz. Mehr unter www.shadesign.com. (epr)

ADVERTORIAL

CUBE - NEUER ANSATZ IM SONNENSCHUTZVERTRIEB

Die Firma HEFA mit ihren Filialen in Kiel, Büdelsdorf und Kremperheide setzt das innovative Konzept der Firma Hella um. Diese revolutioniert mit dem CUBE die Beratung und den Vertrieb von Sonnen- und Sichtschutzprodukten.

Die Erfolgsgeschichte begann 2024, als HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl auf der R+T Messe in Stuttgart erstmals den CUBE entdeckte. Anfangs skeptisch, erkannte er das Potenzial: "Das hat echten Mehrwert für unsere Kunden!" Ende Oktober 2024 wurde die Technologie am HEFA-Hauptsitz in Kremperheide installiert.

TECHNOLOGIE TRIFFT ERLEBNIS

Der CUBE ist eine interaktive Erlebniswelt mit zwei Komponenten: der HELLA Erlebniswelt CUBE und der kompakten HELLA Wandlösung WALL. Ein Touch-Tisch ermöglicht Kund*innen, ihre Wünsche zu visualisieren. Das erstellte Hausprojekt wird dann auf einer Leinwand dargestellt, während Tageszeit- und Wettersimulationen die Wirkung des Sonnenschutzes erlebbar machen.

BERATUNG MIT ALLEN SINNEN

Mit den Konzepten CUBE und WALL bietet Hella innovative Verkaufstools, die herkömmliche Ausstellungen übertreffen. Endverbraucher*innen, Architekt*innen und Fachhändler können den CUBE in Kremperheide erleben und sich inspirieren lassen. "Entdecken Sie eine neue Art der Beratung", freut sich Christian Fahl auf Anfragen. Die Termine dazu können gerne unter Tel.: 04821 / 890 90 erfragt werden.



ist begeistert vom neuen atungskonzept des CUBE von Hella

Vom 24. bis zum 29. März bietet die HEFA Hausmesse attraktive Rabatte auf das gesamte Sortiment, darunter Terrassenüberdachungen, Außenjalousien, Insektenschutz, Garagentore, Vordächer, Rollläden und Markisen. Ein Besuch in den HEFA-Filialen lohnt sich.

HEFA HANS-EGGERT FAHL GmbH Dorfstraße 4, 25569 Kremperheide Zweigstelle Büdelsdorf: Neue Dorfstraße 89 Zweigstelle Kiel: Asmusstraße 19–21 Zweigstelle Rostock: Am Hechtgraben 12



MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 59





DER MÄRZ: EINFACH SPITZE

Wenn Sie mich fragen, welcher Monat im Jahr für mich der Beste ist, muss ich nicht wirklich lange überlegen. Ganz klar: der März. Er ist die Nummer eins, der schönste Monat im ganzen Jahr. Sie mögen etwas verwundert sein, aber im März strebt einfach alles nach oben und nach vorne. Da gibt es nur eine Richtung: vorwärts, aufwärts, nach oben, nach vorne, kein Zurück.

DURCHSTARTEN

Dabei zögert der März in der Regel nicht. Er strotzt vor Selbstbewusstsein, ein zartes Grün ist sein Kennzeichen. Ein positives Ereignis treibt das Nächste. Genau genommen geht es bereits am ersten März los. Dann ist "meteorologischer Frühlingsbeginn". Auch wenn es sich nur um eine mathematische Größe handelt, eine Bezugsgröße, damit die Wetterstatistik gerade gerückt wird und stimmt.

FRÜHLINGSMOTIVATION

Alleine der Begriff "Frühlingsbeginn" entfaltet bereits seine psychologische Wirkung. Nach langer "Winterzeit" lechzt fast jeder nach "Frühling", der Begriff ist nun mal positiv besetzt, das kriegt man aus dem Schädel nicht mehr raus. In der Regel sind in den vergangenen Tagen oder meist auch schon Wochen die ersten Schneeglöckchen und Winterlinge aufgetaucht. Der "Vorfrühling" verheißt nur Gutes.

BLÜTEN UBERALL

Bleiben wir bei den Blumen als Frühlingsboten. Natürlich – da ist der Klassiker, die Krokusse. Ob früh oder spät im Monat, ein typischer Märzblüher. Millionen Krokusse fluten in diesem Monat Schleswig-Holstein. Wenn sie erstmal den Weg gefunden haben, ist der Frühling wahrlich angekommen. Bestätigt wird das in der Regel – und damit ist es offiziell – vom 20. März, dem "kalendarischen Frühlingsbeginn". Jetzt wird es ernst, jetzt nimmt der Frühling richtig Anlauf.

"getestet" und lebte und arbeitete unter anderem in Australien, Korea, der Karibik und den USA. Seit 2002

ist er der "Wetterfrosch" des Schleswig-Holstein-Magazins beim NDR. In der Lebensart verrät er jeden

Monat einen Gedanken aus

seinen Wetterwelten.

ADIEU, WINTERZEIT

Der März schickt Signale. Es wird früher hell, die Vögel begrüßen mit einem Konzert zu einer Zeit, zu der der Wecker das erste Mal klingelt, und die Sonne hat schon spürbar Kraft. Sicherlich, der März ist in der Lage, noch einem Rückfall in Winterwetter zu folgen. Aber der ist selten schlimm und schnell überstanden. Der Klimawandel weist in die andere Richtung. Es wird wärmer, alles geht schneller und erfolgt früher. Da ist er wieder, der März mit seinem Pluszeichen. Er ist einfach spitze.







14.3. **RIANI MODEPRÄSENTATION** 14 und 16 Uhr | riani@cjschmidt.de

22.3. **LET'S PARTY**

Kleider-Event mit den Top Models Schleswig-Holstein.

22. - 23.3. PME LEGEND

14.3. OSTERSHOP-ERÖFFNUNG

14. – 15.3. **POWER YOGA** im Sporthaus

Alle Mode-Events hier:









"Unsere Designs sind eine Mischung aus unserer warmen, mediterranen und femininen Persönlichkeit sowie dem Glauben an nachhaltige und faire Produkte." Jane und Lushka Iskroff



Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE





JETZT BESTELLEN UNTER:

www.naturapotheke-magazin.de/ gesundleben



AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:









UNSER LESETIPP

STRAHLEND SCHÖN



Das Face-Shine-Training ist eine Methode, mit der man mit gezielten Übungen die Gesichtsmuskeln trainiert und so dem Gesicht seine natürliche Spannkraft zurückgibt. Neben wichtigen Hintergrundinfos dazu, wie die Haut aufgebaut ist, warum sie altert und wie Muskeln dem Gesicht Kontur verleihen, stellen die Autorinnen über 40 Übungen vor, die das Gesicht auf natürliche Weise um Jah-

re verjüngen sollen. In einem 7-Wochen-Programm werden die Gesichtsmuskeln schrittweise aufgebaut. Nur wenige Minuten Training am Tag sollen so zu einem strahlenden, gesunden Teint und jugendlicher Frische ganz ohne Nebenwirkungen führen.

Zorica Markovic, Ursula Stoxreiter: Strahlend schön mit Natural Facelifting. Riva Verlag, 176 S., 18 Euro



FRAUENGESUNDHEIT

Casimir bietet speziell für Frauen dosierte Nahrungsergänzungsmittel – für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Schönheit. Das Set "The Essentials" enthält alle essenziellen Mikronährstoffe für umfassendes Wohlbefinden. Ihr Immunsystem wird dank Vitamin C, Vitamin D3 und Zink gestärkt, der Energiestoffwechsel wird mit dem Vitamin-B-Komplex sowie dem Magnesium-Komplex unterstützt.

www.casimir.shop

MY MENOPAUSE MY CARE

Die Pflegeserie Menoenergy

– speziell entwickelt von Frauen für Frauen.

Frauen können davon ausgehen, 40 Prozent ihres Lebens in der Perimeno- oder Postmenopause zu verbringen. In der Gesellschaft wird nur wenig über die Herausforderungen der Wechseljahre gesprochen, obwohl sich die hormonellen Veränderungen enorm auf das Wohlbefinden, die (mentale) Gesundheit, das Energielevel und die Lebensqualität auswirken können.

Die neue Pflegeserie Menoenergy von DADO SENS wurde von Wissenschaftler*innen speziell für hormonelle Veränderungen der Haut in der Menopause entwickelt. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, sinkt auch die Kollagenproduktion – ein wichtiger Baustein für gesunde und strahlende Haut. Jedes Produkt der Pflegelinie enthält veganes Kollagen. Ausgewählte Wirkstoffe wie Green Chiretta aus natürlichen Quellen helfen, die wichtigsten Symptome von Stress, Müdigkeit, Hitze und negativer Stimmung zu bekämpfen – für mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.



www.dadosens.com



www.nortex.de

Zentrum Neumünster 6. Ampel links

Samstag 8.30 bis 19.00 Uhr











EIN FAMILIENBETRIEB WIRD 200

Handwerk aus Leidenschaft

In einem kleinen, geschichtsträchtigen Betrieb in Uetersen liegt der Duft von Leder in der Luft. Seit fast 200 Jahren steht der Name **Ludwig Schröder** für hochwertiges Lederhandwerk. Heute führt Katharina Schröder das Unternehmen in siebter Generation – mit einem klaren Blick für die Zukunft, aber auch mit tiefer Verbundenheit zur Familientradition.

"Dieses Jahr knacken wir die 200", erzählt Katharina Schröder mit spürbarem Stolz. Mit einer kleinen Gerbergrube im Hinterhof begann die Geschichte des Familienunternehmens 1825. Über die Jahrzehnte entwickelte sich daraus eine erfolgreiche Gerberei, fünf Generationen bearbeiteten hier Leder. "Während des Zweiten Weltkrieges explodierte der Bedarf – unter anderem für die Ausrüstung der Soldaten. Ende der 1930er-Jahre baute mein Urgroßvater deswegen in dem Gebäude, in dem wir heute noch produzieren, eine große Gerberei auf", erzählt die 40-jährige Unternehmerin aus der Familiengeschichte.

VON DER GERBEREI ZUR LEDERMANUFAKTUR

Mit dem Ende des Krieges brach die Nachfrage ein, doch nahm die Firmengeschichte hier kein Ende: Katharina Schröders Großvater Ludwig schloss die Gerberei und stellte den Betrieb nach und nach auf Lederverarbeitung um. Was zur Rettung des Unternehmens mit der Produktion von Bändern und Paspeln für die Schuhindustrie im kleinen Stil begann, wurde zum Steckenpferd des Handwerkbetriebs. Mit Eintritt von Ludwig junior rückte dann besonders ein Produkt in den Fokus: der Ledergürtel. Gemeinsam arbeiteten Vater und Sohn an der Entwicklung, die Kundenanfragen nahmen zu, die hochwertigen Ledergürtel wurden spätestens in den 80er- und 90er-Jahren zum Aushängeschild der Marke Ludwig Schröder.

DIE ZUKUNFT DER MANUFAKTUR

Heute reicht das Sortiment weit über Gürtel hinaus. Handtaschen, Geldbörsen, Brillenetuis, Büroaccessoires – und sogar exklusive Sonderanfertigungen wie mit Leder bezogene Treppengeländer oder Ankleidezimmer. "Wir probieren











"Ich liebe es, handwerklich zu arbeiten und kreativ zu sein. Das macht einfach wahnsinnig viel Spaß."

Katharina Schröder

alles aus. Selbst wenn wir erst einmal denken, "Das geht nicht", finden wir doch oft einen Weg", erzählt Schröder lachend. Dass die Manufaktur trotz der Herausforderungen des Marktes weiter floriert, liegt auch an ihrer klaren Vision: hochwertige, nachhaltige Lederwaren aus regionaler Produktion. "Wir arbeiten mit deutschen Gerbereien zusammen, wo immer es möglich ist, und setzen auf pflanzlich gegerbtes Leder – eine umweltfreundlichere Alternative zu den chemisch behandelten Massenprodukten."

GENERATIONENWECHSEL

Als Katharina Schröder in das Unternehmen einstieg, war das nicht von Anfang an geplant. Nach ihrem Studium der Volkswirtschaftslehre wollte sie eigentlich in der Marktforschung arbeiten. "Aber dann ergab es sich, dass ich erstmal reinschnupperte - und ich blieb", erinnert sie sich. Besonders prägend war die Zusammenarbeit mit einem langjährigen Mitarbeiter, der sie in die Handwerkskunst einführte. "Er hat mich anderthalb Jahre in die Mangel genommen und mir alles beigebracht, was er in rund fünf Jahrzehnten gelernt hatte. Diese Zeit hat mir so viel Freude bereitet, dass ich wusste: Das ist mein Weg." Rund ein Jahrzehnt führten Vater und Tochter das Unternehmen dann Seite an Seite, bevor die jüngste Generation Schröder vor fünf Jahren das Ruder allein übernahm.

INNOVATION UND TRADITION

Trotz der traditionellen Wurzeln bleibt die Manufaktur am Puls der Zeit. Neben der handwerklichen Fertigung kommen moderne Maschinen zum Einsatz, um Effizienz und Präzision zu gewährleisten. "Wir sind kein Massenhersteller, sondern bieten langlebige, hochwertige Produkte. Unsere Kunden suchen genau das: eine Alternative zur Wegwerfgesellschaft." Mit diesem Gespür für Tradition und Innovation führt Katharina Schröder das Unternehmen in die Zukunft. Ihr Ziel ist klar: die Marke Ludwig Schröder weiter stärken, Eigenentwicklungen ausbauen und dabei stets innovative Wege für das Traditionshandwerk finden. "Unsere Produkte sind Begleiter fürs Leben – und genau das ist unser Versprechen an unsere Kunden."

HANDGEMACHT IN NORDDEUTSCHLAND

Pünktlich zum 200. Jubiläum erstrahlt der Online-Shop von Ludwig Schröder in neuem Glanz. Entdecken Sie hochwertige und zeitlose Lederwaren wie Gürtel, Taschen, Accessoires und vieles mehr. www.ludwigschroeder.de

MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 67

Premium-Hautpflege MIT BIO-WIRKSTOFFEN

Prodotti Amano bietet 100 Prozent Bio-Wirkstoff-Kosmetik ohne Kompromisse.

Das Familienunternehmen Prodotti Amano stellt das Extra Vergine Bio-Olivenöl "OliveLove!" her, das mit herausragenden Laborwerten und einem hohen Gehalt an Polyphenolen neue Maßstäbe setzt. Dieses Öl ist auch die Basis für eine Bio-Wirkstoff-Hautpflegelinie auf höchstem Niveau, die mit dem NATRUE-Siegel zertifiziert wurde. Bio-Kosmetik unterscheidet sich von Naturkosmetik durch ihren Fokus auf Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau, die ohne Pestizide, Kunstdünger oder Gentechnik hergestellt werden. Während Naturkosmetik natürliche Zutaten enthalten kann, aber nicht zwingend biologisch sein muss, setzt Prodotti Amano bei seiner Bio-Kosmetik auf höchste Reinheit. Kompromisslos ist auch die Zusammensetzung der Pflegeprodukte - auf jegliche Zusatz-, Füll- und Duftstoffe wird verzichtet. Auch der Füllstoff Wasser ist in den Produkten nicht zu finden. Die Formulierungen sind so konzipiert, dass sie die Vorteile des Extra Vergine Bio-Olivenöls optimal mit den Eigenschaften anderer Öle kombinieren.



Aktuell umfasst die Skincare-Range drei vegane Unisex-P egeprodukte: Reinigungsöl, Gesichtsöl und Sonnenschutz. Alle Produkte sind auf www.prodottiamano.com erhältlich.



RETRO-KOLLEKTION

Die Retro-Kollektion "The Lush Version" bringt 90er-Jahre-Nostalgie ins Badezimmer.

"The Lush Version"-Kollektion ist eine Zeitreise, bei der verschiedene ikonische Produktformulierungen aus der Vergangenheit sowie eine Reihe Lusheigener Kreationen neu aufgelegt wurden. Dafür wurden beliebte Rezeptu-

ren entstaubt und für eine neue Ära der Beautyprodukte überarbeitet. Im Mittelpunkt der Kollektion steht das Beauty-Must-have der 90er-Jahre: die Body Butter. Ergänzt wird die Body Butter – erhältlich in drei Varianten - durch eine kuratierte Auswahl von Haar-, Gesichts- und Körperprodukten. Die nostalgische Produktreihe mit brandneuen Produktformeln ist nicht nur eine Hommage an die Vergangenheit, sie läutet auch Lushs Jubiläumsjahr ein und feiert 30 Jahre Innovation und Kreativität. Das Unternehmen wurde 1995 in England gegründet und feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. "The Lush Version" ist in vielen Lush-Shops erhältlich und auch online verfügbar.

www.lush.com

ADVERTORIAL

SMILE

Hier wird Neonfarbe gekonnt mit zurückhaltendem Sandton in Strick kombiniert.

RETRO NEU INTER-PRETIERT

Hier spielen Farbe, Muster und Material miteinander und ergänzen sich ideal.



GUTE LAUNE GARANTIERT

Mode mit Frühlingsbrise ...

Not Naked in Elmshorn zeigt, dass Mode nie langweilig wird, und begeistert die Kundinnen immer wieder mit neuen Inspirationen. Die Frühlingsboten 2025 überzeugen einerseits in soften Pastelltönen und andererseits mit knalliger Leuchtkraft. Anke und Lisbeth kennen die neuesten Modetrends und wissen genau, wie diese in unterschiedlichsten Styles und für jeden Typ umsetzbar sind. So geht Mode!

Königstraße 4, Elmshorn, Tel.: 04121 / 262 51 89 www.notnaked.de, auch bei Facebook und Instagram

LAKRIDS AND SPRING

Lakrids by Bülow hat neue Geschmacksrichtungen kreiert – verführerisch aut!



VANILLA SKY

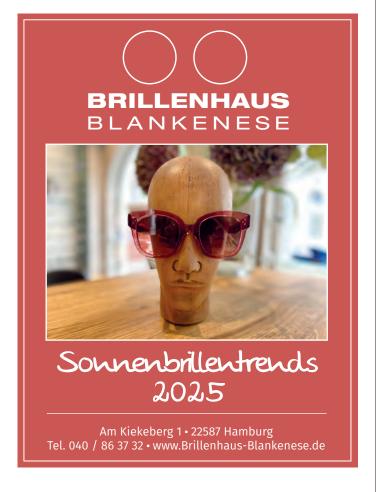
Auch Basics wie der Sweater zeigen sich von der besten Seite.



ΙFΩ

... oder Herzchen. Wieso eigentlich "oder"? Hier geht beides!

Hamburger Straße 22 • 24558 Henstedt-Ulzburg www.dieschuhkiste.de • Tel.: 04193 / 980 65 00 ... weil Kinderfüße kostbar sind immer gute Beratung * Auswahl auf 200m² superfit



BEQUEM UNTERWEGS mit guten Schuhen

Als Fachgeschäft für Kinderschuhe und mehr bietet "Die Schuhkiste" in Henstedt-Ulzburg auf 200 qm Verkaufsfläche eine große Auswahl.

Ab sofort befinden sich auch die hochwertigen Bequemschuhe für Damen und Herren im Sortiment. Es gibt sie in unterschiedlichen Weiten sowie mit herausnehmbarem Fußbett für lose Einlagen – unter anderen von den Marken Waldläufer, legero, Marco Tozzi und Birkenstock. Für Kinder gibt es hier von klassischen Halbschuhen über Barfußschuhe bis hin zu Gummistiefeln und Hausschuhen für jede Gelegenheit den richtigen Schuh. Hochwertige Marken wie Ricosta Pepino, superfit, Lurchi oder Richter stehen für eine perfekte Passform und damit für gesunde Kinderfüße. Besonders für Laufanfänger bietet "Die Schuhkiste" ein großes Sortiment an Barfußschuhen an – u.a. von Marken wie Affenzahn, KOEL oder naturino. Die Schnäppchenecke im hinteren Bereich lädt zum Stöbern ein. Hier befinden sich stark reduzierte Schuhe aller Art. Mehr Infos unter Tel.: 04193 / 90 46 57 oder www.dieschuhkiste.de.



VOLL IM TREND

Entdecken Sie die strahlende Welt der Sonnenbrillentrends 2025! So vielseitig wie in diesem Sommer war es selten – ob rund, Cateye, eckig oder Pilotform. Auch die Farbpalette ist abwechslungsreich, und es lässt sich jedes noch so gute Outfit mit der passenden Brille komplettieren. Auch bei den Brillengläsern wird es mutiger. Hier gibt es farbenfrohe Tönungen und Verspiegelungen, die Sehkomfort und Stil perfekt vereinen! Entdecken Sie die aktuellen Sonnenbrillen im **Brillenhaus Blankenese** und lassen Sie sich von Ulrike Rother,

Sven Hartmann und Tanja Fischer kompetent beraten.

BHs - eine Gefühlssache

Wer einen neuen BH kaufen möchte, kann heute aus einer Vielfalt verschiedener Modelle wählen. Trotzdem, so das Ergebnis einer Umfrage des Herstellers Triumph, tragen bis zu 80 Prozent aller Frauen den falschen BH. Warum nur?

Welcher BH wirklich gut sitzt, hängt von mehreren Umständen ab - beispielsweise vom Umfang des Körpers und von der Haltung einer Frau. Weil sich beides mit der Zeit verändert, gibt es meist nicht "den einen", ewig passenden BH. Vielmehr geht es darum, herauszufinden, welches Modell aktuell passt. "Unser Körper verändert sich das ganze Leben hindurch: Zuerst wachsen wir, dann werden wir ein wenig kleiner; wir nehmen mal ab und mal zu. Das ist der häufigste Grund, warum ein BH nicht richtig sitzt", erläutert Dagmar Witthöft. Sie ist Beraterin in der Wäsche-Abteilung von Nortex in Neumünster.

FAST EINE PHILOSOPHIE

Im Nortex-Sortiment finden sich hochwertige Modemarken wie Triumph, Anita, Felina, Schiesser, Chantelle und Mey. "Je nach Marke und Modell ist ein BH unterschiedlich genäht", weiß Dagmar Witthöft. Es gibt ein sehr fein differenziertes System, jeder Hersteller hat seinen eigenen Schnitt. "Sich da zurechtzufinden, ist fast schon eine kleine Philosophie", sagt



In der Wäscheabteilung hält das Modehaus bequeme Pyjamas und Nachthemden, hochwertige Unterwäsche sowie kuschelige Bademäntel bereit.



am besten passt", schildert die erfahrene Beraterin. Und sie weiß, was das im Detail bedeutet: "Die Kundinnen bevorzugen Modelle, die nicht einengen, einen atmen lassen und ein wenig

legerer sind. Und genau das lässt sich mit einer guten Passform erreichen."

FACHWISSEN MIT HERZ

Das Beratungsteam bei Nortex hat über die Jahre erhebliches Fachwissen aufgebaut - und unterstützt mit viel Herzlichkeit, Kompetenz und Erfahrung. "Alles, was direkt auf der Haut getragen wird, ist Gefühlssache: Je näher an der Haut, desto mehr spürt man seinen Körper darin", so die Expertinnen. "Deshalb gehen wir sehr sensibel mit unseren Kundinnen um." Dabei sei vor allem Ehrlichkeit wichtig. "Es ist

Das Beratungsteam bei Nortex hat über die Jahre erhebliches Fachwissen aufgebaut - und unterstützt mit viel Herzlichkeit, Kompetenz und Erfahrung.

eine intime Situation, eine Sache des Vertrauens. Wir sind beim Ausmessen ganz dicht dran an den Menschen." In der Wäscheabteilung hält das Modehaus darüber hinaus Pyjamas und Nachthemden, Unterwäsche, Bademäntel und vieles mehr für die Kund*innen bereit.

Nortex, Grüner Weg 9-11, Neumünster, Tel.: 04321 / 870 00, www.nortex.de

GENDERMEDIAN

WARUM SIE FÜR UNS ALLE WICHTIG IST

Gendermedizin – was bedeutet das eigentlich? Auch ich habe mich gefragt, ob es nicht ein bisschen übertrieben ist, medizinisch zwischen Frauen und Männern zu unterscheiden. Doch Vorsicht! Gendermedizin macht absolut Sinn. Im Gespräch mit Dr. Silja Schäfer erfuhr ich spannende Details über dieses neue Feld.

von Marion Laß



Gendermedizin rückt immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung

Frau Dr. Schäfer, warum ist Gendermedizin ein so wichtiges Thema?

Bis vor etwa zehn Jahren war dieser Begriff noch nicht so bekannt. Erst in den letzten Jahren rückte das Thema stärker in den Fokus der medizinischen Forschung – und das aus gutem Grund! Studien zeigen nämlich, dass der Stoffwechsel von Frauen anders funktioniert als der von Männern. Das hat deutliche Auswirkungen, zum Beispiel auf die Wirkung von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Gendermedizin untersucht gezielt die biologischen und psychosozialen Unterschiede zwischen den Geschlechtern, um Behandlungen individuell anzupassen.

Können Sie uns einige konkrete Beispiele für die Unterschiede nennen?

Frauen haben beispielsweise meist einen höheren Fettanteil als Männer. Da sich viele Medikamente über das Fettgewebe verteilen, wirken sie bei Frauen oft anders. Ein weiteres Beispiel: Frauen sind häufiger von Entzündungskrankheiten oder Autoimmunerkrankungen betroffen. Lipödeme und Lymphödeme treten ebenfalls deutlich häufiger bei Frauen auf als bei Männern.

Auch hormonelle Unterschiede spielen eine große Rolle. Während Männer hormonell stabiler sind, unterliegen Frauen durch Schwangerschaften, Stillzeiten und Menstruationszyklen starken hormonellen Schwankungen. Insgesamt produziert unser Körper weit mehr als 30 verschiedene Hormone, die übrigens alle miteinander kommunizieren und im Gleichgewicht bleiben wollen. Der weibliche Körper muss hier oft größere Herausforderungen bewältigen.

Gibt es auch Unterschiede bei der Wahrnehmung von Krankheiten?

Absolut. Nehmen wir zum Beispiel den Herzinfarkt. Männer und Frauen zeigen hier oft unterschiedliche Symptome. Während Männer die klassischen Schmerzen im linken Brustkorb und im linken Arm spüren, klagen Frauen häufiger



über Übelkeit oder ein Druckgefühl im Oberbauch. Interessant ist auch diese Statistik: Vor den Wechseljahren erkranken mehr Männer als Frauen an einem Herzinfarkt. Es wird vermutet, dass die regelmäßige Bluterneuerung durch die Menstruation Frauen bis zu diesem Zeitpunkt schützt. Das legt sogar die Überlegung nahe, ob regelmäßiges Blutspenden für Männer präventiv wirken könnte. Auch bei psychischen Erkrankungen gibt es Unterschiede: Frauen leiden häufiger unter Depressionen, während Männer eher zu Suchterkrankungen neigen - und selbst hier zeigen sich oft geschlechtsspezifische Symptome.

Haben Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis, bei dem Gendermedizin eine Rolle spielte?

Ja, mehrere. Ein Fall ist mir noch gut in Erinnerung: Eine Patientin mit Bluthochdruck, die unter Gewichtszunahme litt, nahm ein Medikament mit dem Wirkstoff Metoprolol, einen Betablocker. Dieses Präparat führt bei Frauen oft zu Gewichtszunahme. Bei Männern nicht. In solchen Fällen ist es natürlich wichtig, individuell angepasste Alternativen zu finden.

An dieser Stelle möchte ich allgemein darauf hinweisen, dass man - egal, ob Mann oder Frau - regelmäßig überprüfen lassen sollte, ob Medikamente wie Blutdrucksenker oder Magenschutzmittel, die man mal bekommen hat, auch weiterhin benötigt werden. Häufig werden solche Präparate prophylaktisch verschrieben, zum Beispiel im Krankenhaus. Nach einer gewissen Zeit kann der Körper sich aber oft regenerieren und die Medikamente sind möglicherweise gar nicht mehr nötig.

Wie schätzen Sie die Zukunft der Gendermedizin ein?

Gendermedizin wird in den nächsten Jahren immer wichtiger werden. Unsere Körper sind sehr unterschiedlich, und diese Unterschiede müssen in der Medizin berücksichtigt werden. Es geht darum, individuelle Behandlungen für Männer und Frauen zu entwickeln – zum Wohle aller.

Vielen Dank, Frau Dr. Schäfer, für dieses aufschlussreiche Gespräch!

DR. SILJA SCHÄFER ...

ist vielen aus dem Fernsehen bekannt. Sie ist eine der Ernährungsdocs des NDR. Die Fachärztin für Allgemeinmedizin ist mit diversen Zusatzqualifi ationen ausgestattet.







Sie haben Knieschmerzen beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen oder nachts? Dies weist auf eine Arthrose hin. Dabei wird die schützende Knorpelschicht immer dünner und die Knochen reiben schmerzhaft aneinander.

Die Unloader One® X setzt an dieser Ursache an. Sie öffnet den Gelenkspalt, damit die Gelenkflächen nicht mehr aneinander reiben. Die

Orthese entlastet das Gelenk und ermöglicht eine schmerzfreie Bewegung.

Orthesen-Testtage

Die Unloader One® X Knieorthese können Sie bei uns im Haus unverbindlich testen. Unsere Experten beraten Betroffene und geben Tipps zur Kniegesundheit und zu Arthrose-Hilfsmitteln.

Jetzt kostenlos Knieorthese testen.

17. - 21.03.2025

Anmeldung: 04821 4039390



Sanitätshaus Kowsky GmbH Feldschmiede 37, 25524 Itzehoe www.kowsky.com



Knieschmerzen: Unloader One® X

Quelle: www.ossur.com/de-de/Quel-lenverzeichnis-Entlastungsorthesen

GESUNDE ZAHNE

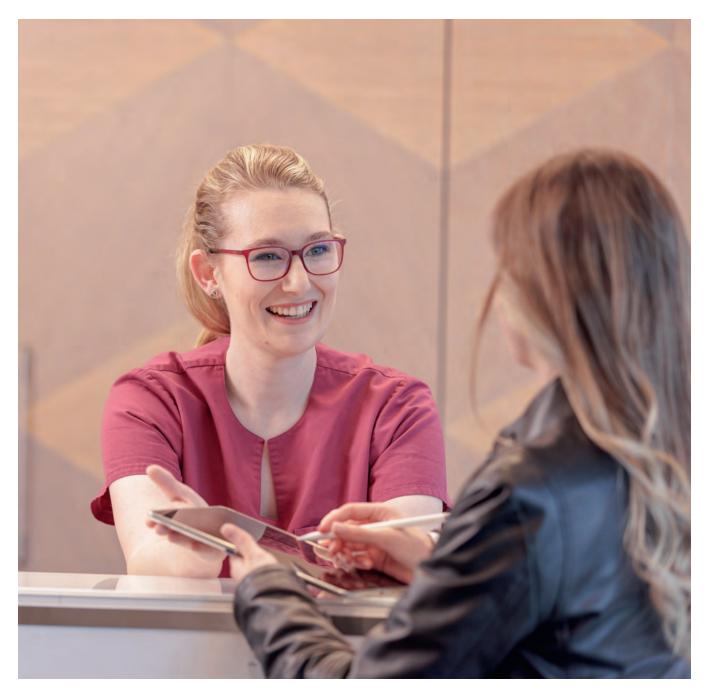
BIS INS HOHE ALTER

Wussten Sie, dass unsere Zähne Geschichten erzählen? Zum Beispiel über unsere Gewohnheiten, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie sind tagtäglich im Einsatz, doch oft schenken wir ihnen erst Beachtung, wenn Probleme auftreten. Dabei beginnt Zahngesundheit nicht erst beim Zahnarzt, sondern im Alltag – mit der richtigen Pflege, Ernährung und Prävention. Unsere Zähne sind mehr als nur ein ästhetisches Merkmal – sie beeinflussen unser Wohlbefinden, unsere Sprache und sogar unsere gesamte körperliche Gesundheit. Erfahren Sie mehr über die richtige Pflege, über zahnschonende Ernährung und innovative Behandlungsmethoden. Gesunde Zähne bedeuten Lebensqualität – in jedem Alter.



dentalnews

Patienteninformation der Zahnexperten Dr. Pillich



Wir schenken der Welt ein Lächeln





Ihr neues Lächeln, digital geplant

Sie wünschen sich ein strahlendes Lachen mit gesunden und schönen Zähnen? Mit modernster Technologie schaffen wir eine völlig neue Dimension der Zahnästhetik. Dank Künstlicher Intelligenz und biometrischem Smile Design gestalten wir ein Lächeln, das perfekt zu Ihrem Gesicht und Ihrer Persönlichkeit passt.

Mit biometrischem Smile Design setzen wir ganz neue Maßstäbe in der ästhetischen Zahnmedizin. Das innovative Konzept, das sich durch seinen wissenschaftlichen Ansatz auszeichnet, basiert auf präzisen biometrischen Analysen. Diese erkennen individuelle Merkmale wie Gesichtszüge, Proportionen und Bewegungsmuster und beziehen sie in die Planung ein – um ein Lächeln zu designen, das sich optimal in Ihre Gesichtsharmonie einfügt.



Ob Veneers für strahlende Frontzähne, hochwertiger Zahnersatz wie Kronen, Brücken oder Implantate, jedes Detail wird genau berechnet: Die fortschrittliche Technologie bietet uns die Chance, ein Lächeln zu realisieren, das nicht nur ästhetisch überzeugt, sondern auch funktional perfekt ist – und das sich wortwörtlich sehen lassen kann. Denn die digitale Computertechnik macht es möglich, dass Patienten ihr künftiges Wunschlächeln visuell erleben können, bevor die Umsetzung überhaupt begonnen hat.

Step by Step zum Traumlächeln

- Individuelle Beratung: Gemeinsam klären wir Ihre Wünsche, Erwartungen und den Kostenrahmen.
- Biometrische Analyse: Mit Fotos, Videos und 3D-Scans erfassen wir die Ausgangssituation Ihrer Zähne und Gesichtszüge. Diese Daten liefern die Grundlage für die Analyse Ihrer Proportionen und Bewegungsmuster.

- Virtuelles Design: Basierend auf den gesammelten biometrischen Daten modellieren wir Ihr Wunschlächeln am Computer. Die KI-Technologie berechnet die Form, Stellung und Länge der Zähne, perfekt abgestimmt auf Ihre Gesichtszüge. Und ein interaktives Cloud-System unterstützt uns dabei, die Planung zu organisieren und mit modernsten Tools zu verfeinern.
- Virtuelle Vorschau: Bereits vor der Behandlung sehen Sie in einer fotorealistischen Simulation, wie Ihr neues Lächeln aussehen wird.

Ihr Lächeln im Testlauf

Ein weiteres Highlight in diesem Prozess ist die Snap-On-Schiene – eine einzigartige Möglichkeit, das neue Lächeln schon vor der finalen Umsetzung live zu erleben. Die individuell angefertigte, abnehmbare Schiene aus Kunststoff ist ein detailgetreuer Prototyp der digital geplanten Veränderungen, mit dem Patienten im Mund hautnah spüren und erleben, wie sich die neuen Zähne anfühlen – eine Art Probefahrt vor der endgültigen Behandlung.

Sprechen Sie uns an

Sie wünschen sich ein Lächeln, das perfekt zu Ihnen passt und Ihre natürliche Ausstrahlung am besten zur Geltung bringt? Dann sind wir die richtigen Ansprechpartner für Sie.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Zahnmedizin wird immer smarter

– und das bringt viele Vorteile. Von der
präzisen Diagnostik bis zur Planung von
Zahnersatz: Künstliche Intelligenz und
digitale Workflows machen Behandlungen schneller, effizienter und passgenau.
Die moderne Technologie sorgt dafür,
dass Ihre Zahngesundheit auf dem neuesten Stand bleibt – gehen Sie mit uns in



Dr. Maik Georg Pillich, M.Sc. M.Sc. (DGI)



Mit Hightech zum perfekten Lächeln

Die Implantologie ist im Wandel – dynamisch, fortschrittlich und immer am Puls der Zeit. Maßgeblichen Anteil daran hat die Künstliche Intelligenz: Digitale Technologien spielen eine entscheidende Rolle bei der Revolutionierung vieler Prozesse und sorgen für den entscheidenden Unterschied.

Stellen Sie sich vor, jedes Detail Ihrer Zahnimplantation wäre millimetergenau geplant, bevor überhaupt der erste Handgriff erfolgt. Das ist geführte Implantologie! Mit der Kombination aus modernster Technologie und präziser Planung entsteht eine Grundlage, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Die Magie der 3D-Planung und KI

Die 3D-Technologie ist das Herzstück dieses Verfahrens. Mithilfe von hochauflösenden 3D-Scans und der digitalen Volumentomografie (DVT) entsteht ein virtuelles Abbild Ihres Kiefers - detailgetreu, wie ein digitaler Fingerabdruck. So wird exakt sichtbar, wo Nerven verlaufen, wie dicht der Knochen ist und welche Position für das Implantat ideal ist. Doch das ist erst der Anfang. Denn dank Künstlicher Intelligenz wird dieser Prozess sogar noch intelligenter: KI-gestützte Programme analysieren die Scans und berechnen automatisch die optimale Implantatposition. Dabei berücksichtigen sie nicht nur anatomische Details, sondern auch, wie das Endergebnis ästhetisch und funktional perfekt wird. Verschiedene Szenarien werden durchgespielt, bis die ideale Lösung gefunden ist. Das Resultat? Eine Planung, die präziser nicht sein könnte.

Planung: Denke vom Ziel aus

In der geführten Implantologie wird rückwärts geplant – oder besser gesagt: vor-

wärts und rückwärts gleichzeitig. Klingt kompliziert? Ist es nicht.

- Forward-Planning: Der Prozess beginnt mit dem Ziel vor Augen. Wie soll der neue Zahn aussehen? Welche Funktion muss er erfüllen? Wo ist die perfekte Position für maximale Stabilität und Ästhetik?
- Backward-Planning: Vom Ergebnis ausgehend wird der chirurgische Ablauf geplant. Dabei fließen alle relevanten Faktoren ein, von der Knochensituation bis zur idealen Implantatlänge.

Diese doppelte Planung garantiert Ergebnisse, die nicht nur überzeugen, sondern begeistern.

Schlüssel zur Präzision

Der nächste Schritt ist die Umsetzung der Planung. Und hier kommen individuell gefertigte Bohrschablonen ins Spiel. Sie sorgen dafür, dass die Implantate genau an der zuvor berechneten Stelle eingesetzt werden – die Schablonen führen die Instrumente sicher und präzise. Fehler? Praktisch ausgeschlossen. Zusätzliche Unterstützung bietet ein intelligentes System, das uns während der OP noch mehr Kontrolle über Tiefe und Ausrichtung während des Bohrens gibt. So bleibt kein Platz für Abweichungen – Sicherheit auf höchstem Niveau.

Ihre Vorteile auf einen Blick

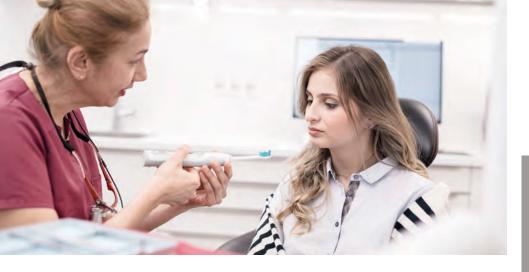
Die geführte Implantologie bietet viele Vorteile, die für sich sprechen:

- Präzision auf den Punkt: Dank der Kombination aus 3D-Bildgebung, KI und Bohrschablonen sitzen Implantate genau da, wo sie sollen.
- KI macht den Unterschied: Algorithmen denken mit und finden die optimale Lösung individuell für jeden Patienten.
- Minimalinvasiv und schonend: Mit maximaler Planung sind kleinere Eingriffe möglich. Weniger Schmerzen, schnellere Heilung.
- Sicherheit und Vorhersehbarkeit: Nichts wird dem Zufall überlassen.
 Bereits vor dem Eingriff steht fest, wie das Ergebnis aussehen wird.
- Zeitersparnis: Dank der detaillierten Planung verlaufen die Eingriffe schneller und effizienter. Korrekturen? Selten nötig.

Hightech trifft Expertise

Geführte Implantologie ist mehr als nur ein Verfahren. Es ist die perfekte Verbindung von Technologie und Zahnmedizin. Möchten Sie mehr erfahren? Sprechen Sie uns an – wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen.

MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 77



Achtung: Taschenkontrolle

Taschen sind praktisch und oft vollgepackt mit nützlichen Dingen. Zahnfleischtaschen bilden da allerdings die Ausnahme, denn in ihnen finden wir oft nur eins: Bakterien, die im schlimmsten Fall eine Parodontitis auslösen können

Auf unseren Zähnen bildet sich aus Bakterien, Speichel und Nahrungsresten Zahnbelag. Wird dieser sogenannte Biofilm nicht regelmäßig entfernt, kann sich das Zahnfleisch entzünden und anschwellen, sodass sich am Zahnfleischrand zunächst ein kleiner Spalt bildet - die Vorstufe einer Zahnfleischtasche. Wenn wir ietzt eingreifen, können wir Schlimmeres in den meisten Fällen verhindern. Ansonsten kann es brenzlich werden für die Zahngesundheit: Denn solche Zahnfleischtaschen bieten den perfekten Lebensraum für Bakterien, um sich zu vermehren und die Entzündungsreaktion unbemerkt immer weiter voranzutreiben.

Erkennen wir so eine Tasche, entscheidet die Tiefe über die weitere Behandlung. Wichtigstes Hilfsmittel zur Früherkennung von verändertem Zahnfleisch ist der Parodontale Screening Index, kurz: PSI eine Art Lineal, mit dem wir vom Rand des Zahnfleisches bis zum Boden der Tasche messen. Überschreitet die Taschentiefe

das gesunde Maß, ist das ein deutliches Warnzeichen, dass sich eine Parodontitis entwickelt hat. Bestätigt sich die erste Verdachtsdiagnose, wird die Anzahl der zu behandelnden Zahnfleischtaschen an die Krankenkasse übermittelt. Sobald der genehmigte Behandlungsplan vorliegt, erfolgt eine zunächst patientenindividuelle Mundhygieneunterweisung sowie ein Aufklärungs- und Therapiegespräch. In einer weiteren Sitzung beginnen wir dann mit der antiinfektiösen Therapie: Dabei werden harte und weiche Beläge sowie entzündetes Gewebe sorgfältig entfernt – in ganz schweren Verläufen kann eine chirurgische Therapie angeraten sein. Nach frühestens drei Monaten kommt der Patient zu einer Kontrolle zu uns und im Anschluss erfolgt dann die unterstützende Parodontitistherapie (UPT), ein engmaschiges Nachsorgeprogramm, um den Therapieerfolg nachhaltig zu sichern und ein Fortschreiten der chronischen Erkrankung frühzeitig zu erkennen.

Diagnostik mit neuester Technik

Sehen heißt verstehen: Zur Aufklärung bei Parodontalbehandlungen nutzen wir ein spezielles digitales Diagnose-Tool. Über eine intelligente Spracherkennung erfasst die Software bereits während der Untersuchung den individuellen Zahnfleischzustand und übersetzt die erhobenen Parameter in eine grafische Darstellung.

So visualisiert lassen sich die Befunde anschaulich erklären sowie der Verlauf der Erkrankung sehr präzise prognostizieren. Da auch Therapieerfolge sichtbar gemacht werden können, wird das Verständnis des Patienten für die Erkrankung – und die notwendigen Behandlungsschritte – gestärkt und gefördert.



Zahnexperten

Dr. Maik Georg Pillich M.Sc. M.Sc. (DGI)

Unsere Öffnungszeiten:



Besuchen Sie unsere Website!





Folgen Sie uns auf Facebook!





Folgen Sie uns auf Instagram!



Dr. Maik Georg Pillich ist Mitglied:



Genderhinweis: Im Sinne der Lesbarkeit verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblichei Sprachformen, entsprechende personenbezogene Bezeichnungen gelten im Sinne der Gleich-behandlung für alle Geschlechter. Diese verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keinerlei Wertung.

30 JAHRE KBS PFLEGETEAM SABINE MARX GMBH

Seit dem 1. April 1995 versorgt die KBS Pflegeteam Sabine Marx GmbH Kranke, Behinderte und Senior*innen mit ambulanter Pflege, Intensivpflege und betreutem Wohnen sowie einer Wohngemeinschaft für Demenzkranke. Zum 30. Jubiläum sind alle Interessierten am 1. April von 8 bis 13 Uhr zu einem Sektempfang am Stützpunkt auf dem Markushof in Osterhorn eingeladen, um auf dieses Ereignis anzustoßen. Das bunte Team besteht aus Mitarbeiter*innen aus vielen Ländern, viele sind schon über 20 Jahre mit viel Engagement und Fürsorge im Einsatz. Dennoch sind neue Kolleg*innen immer herzlich willkommen. Informieren Sie sich auf www.kbs-ambulanz.de/stellenangebote über aktuelle Angebote - das Team freut sich auf Unterstützung!

KBS P egeteam Sabine Marx GmbH Dorfstr. 49, Osterhorn, Tel.: 04127 / 9501, www.kbs.li



Sabine Marx, Geschäftsführerin



Franziska Ertelt, Pfl gedienstleitung



Birgit Weper, stellv. PDL Lägerdorf

Ambulante oder stationäre Pflege?

Die richtige Entscheidung ist indiv<mark>idue</mark>ll

Die Entscheidung zwischen ambulanter und stationärer Pflege stellt viele Familien vor Herausforderungen.

Was ist das Richtige?

Wenn der Pflegefall eintrifft, stehen Familien oder auch Lebenspartner*innen vor einer großen Herausforderung. Welches ist nun der richtige Weg? Während einige Pflegebedürftige so lange wie möglich zu Hause bleiben möchten und auch können, benötigen andere eine Rundum-die-Uhr-Betreuung im Pflegeheim. Welchen Weg geht man nun?

AMBULANT: SELBSTBESTIMMT, ABER MIT GRENZEN

Viele Menschen bevorzugen die Pflege zu Hause im gewohnten Umfeld. Angehörige oder auch ambulante Pflegedienste übernehmen dann meist die Unterstützung bei Körperpflege, Ernährung und Medikamenteneinnahme. Dieses Modell erhält die Selbstständigkeit und bewahrt die sozialen Kontakte. Deswegen ist sie auch sehr beliebt. Doch es gibt auch Herausforderungen: Wie lange halten die Angehörigen die Belastungen durch? Viele sind nach einer

Zeit der Pflege stark belastet, und ambulante Pflegedienste haben begrenzte Kapazitäten. Was dann? Eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung ist meist nur mit einer 24-Stunden-Pflegekraft möglich.

STATIONÄR: SICHERHEIT AUF KOSTEN DER SELBSTBESTIMMUNG

Wenn die häusliche Pflege nicht mehr ausreicht, werden Pflegeheime zur Alternative. Dort stehen Fachkräfte bereit, um umfassende Betreuung und medizinische Versorgung zu gewährleisten. Besonders Menschen mit schweren körperlichen oder kognitiven Einschränkungen profitieren davon.

Doch der Umzug bedeutet den Verlust der vertrauten Umgebung und kann psychisch sehr belastend sein. Nicht nur für die Betroffenen, auch für die pflegenden Angehörigen. Zudem sind Pflegeheime kostenintensiv und nicht für alle bezahlbar.

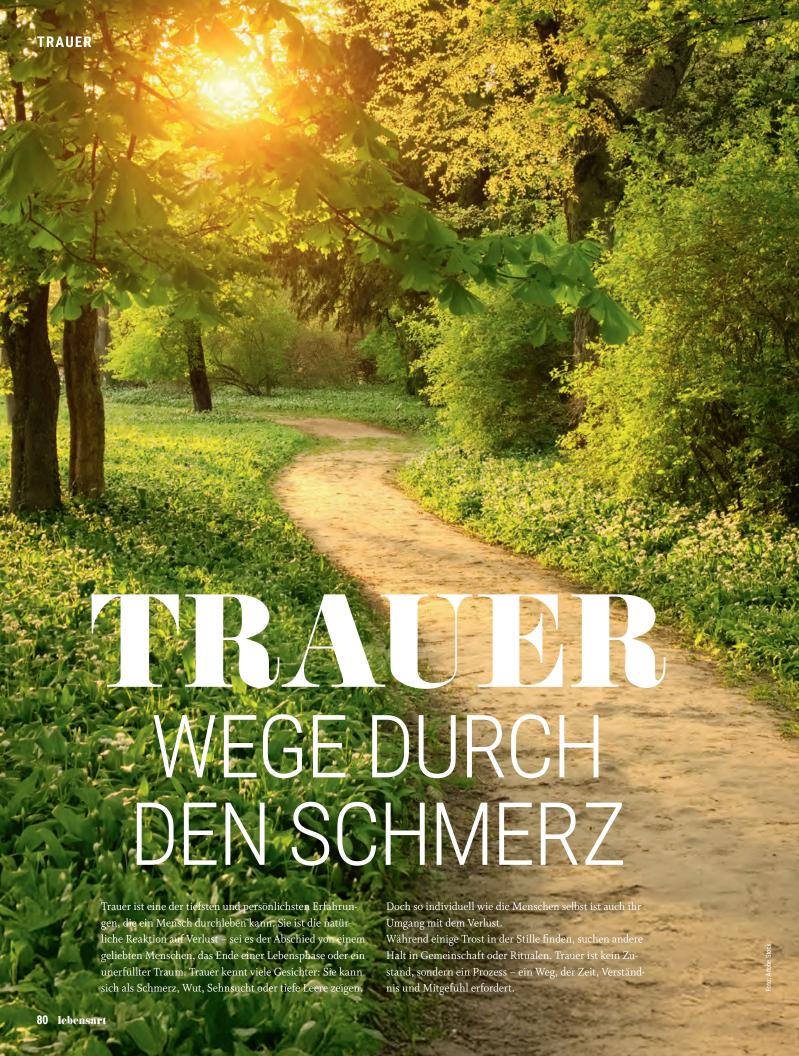


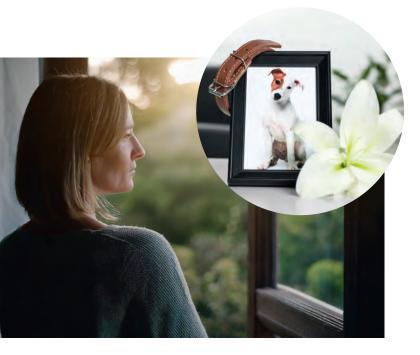
ZWISCHENLÖSUNGEN ALS ALTERNATIVE

Also eine Zwischenlösung? Dafür gibt es Tagespflegeeinrichtungen. Sie entlasten die Angehörigen, indem sie die Pflegebedürftigen stundenweise betreuen. Betreutes Wohnen kombiniert Eigenständigkeit mit professioneller Unterstützung. Auch 24-Stunden-Pflegekräfte ermöglichen eine Betreuung zu Hause, sind jedoch kostenintensiver.

INDIVIDUELLE ENTSCHEIDUNG **GEFRAGT**

Letztendlich hängt die Wahl der Pflegeform vom Gesundheitszustand, den finanziellen Möglichkeiten und den persönlichen Wünschen der Betroffenen ab. Die Lösung ist dabei so individuell wie die Patient*innen selber. Aber eine frühzeitige Planung und Beratung kann helfen, die beste Lösung zu finden – denn die richtige Pflegeform bestimmt maßgeblich die Lebensqualität im Alter.





Wenn Tiere uns verlassen

Der Verlust eines Haustieres ist für viele Menschen weit mehr als der Abschied von einem Tier. Es ist der Verlust eines Familienmitglieds, eines Freundes und Begleiters.

"Er war immer an meiner Seite. Plötzlich war da nur noch Stille", sagen viele Betroffene, die ihren geliebten Vierbeiner verloren haben. Wenn ein Haustier stirbt, bleibt oft eine große Leere zurück. Die Routine, die einst den Alltag prägte, ist verschwunden. Keine gemeinsamen Spaziergänge mehr, keine Begrüßung an der Haustür.

MEHR ALS NUR EIN TIER

Man unterschätzt die tiefe Bindung, die zwischen Mensch und Haustier entstehen kann. Gerade Hunde und Katzen entwickeln eine enge Beziehungen zu ihren Besitzer*innen. Sie spüren Stimmungen, sind in schwierigen Zeiten eine Stütze und schenken uns bedingungslose Liebe. Tierpsycholog*innen wissen, dass der Verlust eines Haustieres ähnliche Trauerreaktionen auslösen kann wie der Verlust eines Menschen. Wichtig ist, diese Trauer zuzulassen.

EIN RAUM FÜR TRAUER

Obwohl der Verlust eines Haustieres so schmerzhaft sein kann, wird er in unserer Gesellschaft oft nicht als vollwertige Trauer anerkannt. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden, ziehen sich zurück. Doch es gibt Angebote wie Trauergruppen, Foren und individuelle Trauerbegleitung, die speziell auf den Verlust eines Haustieres eingehen.

WÜRDEVOLLER ABSCHIED

Ein würdevoller Abschied kann helfen, den Schmerz zu verarbeiten. Für eine Tierbestattung gibt es Fachbetriebe, die behilflich sind. Gedenkstätten oder das Anlegen eines Erinnerungsbuchs sind Wege, den Abschied bewusst zu gestalten. Auch das Ansehen von Fotos kann helfen, die Trauer zu bewältigen. Warum nicht in einem Tagebuch über Minka und Felix schreiben – und so die schönen Momente im Herzen festhalten.



Hauptstraße 54 • 25469 Halstenbek Tel.: 04101-41153 • E-Mail: dohrmann.bestatter@web.de www.dohrmann-beerdigung.de



Erd-, Feuer-, Seebestattungen Vorsorge Bestattungen seit 1911 Inh. Frank Kuhlmann



040.89 17 82

BAHRENFELDER CHAUSSEE 105 22761 Hamburg . Altona . Elbvororte www.kuhlmann-bestattungen.de

Zeit für Ihre Trauer in unseren Räumen - Abschiede - kleine Trauerfeiern







1SO-zertifiziertes Fachunternehmen in der Bestatter-Innung und im Bestatterverband Hamburg





Berufliche Weiterbildung in Schleswig-Holstein

Ihre Chance auf eine bessere Zukunft

Entdecken Sie, welche Möglichkeiten Schleswig-Holstein bietet, um Ihre Qualifikationen zu erweitern und sich fit für die digitale Zukunft zu machen.

Die Zeiten ändern sich und mit ihnen die Arbeitswelt. Sich beruflich weiterzubilden, ist nicht nur eine Investition in die eigene Zukunft, sondern auch ein Schlüssel zur Wettbewerbsfähigkeit.

In Schleswig-Holstein gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzubilden und dabei von vielfältigen Unterstützungsangeboten zu profitieren. Ob mit dem Aufstiegs-BAföG,

das altersunabhängig Fortbildungen fördert, oder dem Weiterbildungsbonus, der bis zu 40 Prozent der Seminarkosten abdeckt – es gibt zahlreiche Wege, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Das Beratungsnetzwerk und das Kursportal Schleswig-Holstein bieten Ihnen zudem umfassende Informations- und Suchmöglichkeiten, um den passenden Kurs zu finden. Nutzen Sie diese Chancen, um Ihre berufliche

Zukunft zu sichern und sich den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt anzupassen. Für umfassende Informationen besuchen Sie das nationale Onlineportal "mein NOW" der Bundesagentur für Arbeit oder das Kursportal Schleswig-Holstein. Dort finden Sie alles, was Sie für Ihre nächste berufliche Weiterbildung benötigen. Weitere Infos unter www.schlewig-holstein.de



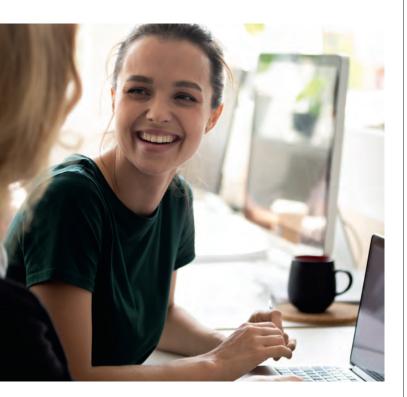
Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin geht los! direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des geht los! Magazins beraten Sie gern!

Kurze E-Mail an buero@verlagskontor-sh.de oder per Telefon 0431 / 200 766 50 - wir melden uns schnell!

geht los! erscheint jeweils im März und September. Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am 07.03.2025



GIRLS'DAY 2025

Gestalten Sie die Zukunft der Mädchen!

Seien Sie Teil des Wandels – Unterstützen Sie junge Talente und entdecken Sie Ihre Fachkräfte von morgen!

Am Donnerstag, den 3. April 2025, ruft der Girls'Day Unternehmen und Institutionen in Schleswig-Holstein auf, Mädchen einen spannenden Einblick in die Berufswelt zu gewähren. Dieser Aktionstag ist eine wunderbare Gelegenheit, um jungen Frauen Perspektiven abseits gängiger Geschlechterklischees zu eröffnen und gleichzeitig den eigenen Nachwuchs zu sichern.

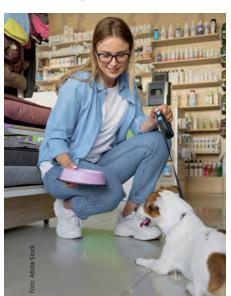
Der Girls'Day wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt. Zahlreiche Partner wie die Bundesagentur für Arbeit und die Industrie- und Handelskammern setzen sich aktiv für diese Initiative ein. Nutzen auch Sie diese Plattform, um Schülerinnen Berufsbilder in Ihrem Unternehmen näherzubringen. Sie können Ihr Angebot unter girls-day.de/radar eintragen und individuell verwalten.

CHANCE FÜR BETRIEBE

Der Girls'Day 2022 zeigt beeindruckende Ergebnisse: 21 Prozent der Teilnehmerinnen konnten sich nach dem Aktionstag vorstellen, in der IT-Branche zu arbeiten – ein signifikanter Anstieg im Vergleich zu vorher. Das Engagement beim Girls'Day bietet Ihnen die Chance, weibliche Talente in Handwerk, Industrie, Informatik, Wissenschaft und Technik zu fördern. Haben Sie Fragen? Kontaktinfos unter info@girls-day.de oder telefonisch unter 0521/106 73 57. Begeistern Sie junge Frauen für Ihren Beruf.

TIERISCH GLÜCKLICH AM ARBEITSPLATZ

Wie wohl fühlen sich Mitarbeitende an ihrem Arbeitsplatz? Arbeitgeber wie Das Futterhaus haben umfassende Konzepte entwickelt, um als "Caring Company" mit zufriedenen Mitarbeitenden den langfristigen Geschäftserfolg sicherzustellen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, ein angenehmes berufliches Miteinander, attraktive Weiterbil-



dungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen: Verschiedene Faktoren spielen dabei zusammen. "Klare Werte, ein wertschätzendes Miteinander und der Austausch untereinander sind entscheidend, etwa mit einem Dankeschön und einer Rückmeldung im Alltag", erklärt Kurt Bisping, Geschäftsführer des familiengeführten Unternehmens.





GERN UNTERWEGS, ZU HAUSE IN LABOE



Annemarie Ewertsen – Åndalsnes, o. J.

Drei Museen präsentieren unter verschiedenen Aspekten das bunte und vielfältige Werk von Annemarie Ewertsen (1909-1993). Die Schau "Ausflugsziel Westküste" im Museum des Kreises Plön, die vom 7. März bis 14. September zu sehen ist, lädt dazu ein, sich mit den Bildern der Künstlerin auf einen Kurztrip an die Nordsee zu begeben. Zusätzlich werden

ihre Arbeiten am Laboer Marine-Ehrenmal vorgestellt und mit Leihgaben aus dem dortigen Archiv beleuchtet. Mit der Ausstellung "Reiselust Skandinavien" legt das Künstlermuseum Heikendorf in der Zeit vom 8. März bis zum 8. Juni den Fokus auf die Reisen der Malerin nach Dänemark, Schweden und Norwegen. Ein kleiner Abstecher führt dazu bis nach Schottland. Das **Probstei Museum Schönberg** wiederum konzentriert sich in der Schau "Ankerplatz Laboe" vom 9. März bis zum 13. Juli auf die regionalen Einflüsse in Annemarie Ewertsens Werk.





Käte Lassen - Wildschützen, 1933

Wir und die Tiere

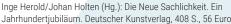
Der Museumsberg Flensburg widmet sich in der bis zum 29. Juni laufenden Ausstellung "Das Tier und wir – geliebt, gebraucht, getötet" der ambivalenten Beziehung zwischen dem Tier und dem Menschen. Während Veganismus boomt und Pelz verpönt ist, existiert Massentierhaltung weiter. Seit den ersten Höhlenmalereien prägt auch die Kunst unser Bild von Tieren. Die thematisch gegliederte Schau beleuchtet, wie Kunst unsere Wahrnehmung beeinflusst. Werke von Rosa Bonheur bis Käthe Lassen zeigen historische und aktuelle Perspektiven. Die Ausstellung lädt dazu ein, eigene Haltungen zu hinterfragen: Welche Tiere betrachten wir mit Empathie, welche mit Ablehnung? Die Ausstellungseröffnung findet am 9. März um 11.30 Uhr in der Aula auf dem Museumsberg Flensburg statt.

BESONDERER BUCHTIPP



EIN KUNSTKLASSIKER

"Die Neue Sachlichkeit" war die Kunstströmung der Weimarer Republik mit Vertreter*innen wie Otto Dix, Georg Grosz, Alexander Kanold, Jeanne Mammen, Lotte Laserstein oder Franz Radziwill, um nur wenige zu nennen. Ihre Bezeichnung erhielt die Stilrichtung durch die 1925 in der Kunsthalle Mannheim präsentierte Ausstellung "Die neue Sachlichkeit. Deutsche Malerei seit dem Expressionismus". 100 Jahre später sind in der Kunsthalle Mannheim noch bis zum 9. März erneut Werke in der Ausstellung "Die Neue Sachlichkeit. Ein Jahrhundertjubiläum" zu sehen. Dabei sind teils damals gezeigte Werke, teils Werke anderer Künstler*innen, die der "Neuen Sachlichkeit" zugerechnet werden. Der opulente Katalogband beinhaltet alle Exponate in großen Abbildungen sowie zahlreiche Beiträge, die wesentliche Aspekte der "Neuen Sachlichkeit" beleuchten, was dieses eindrucksvolle Buch zu einem Grundlagen- und Standardwerk erster Güte macht.





rotos: ® VG Bild-Kunst, Bonn für Christian Ristau; ® Museumsberg Flensburg. Deutscher Kunstverlag (Cover); Sammlung LBBW im Kunstmuseum Stuttgar

von Otto Dix ist eine Ikone der neusachlichen Malerei





Jochen Hein - Brandung, 2023, Acryl auf Baumwolle

Zwei Künstler und die Natur

Bis zum 11. Januar 2026 präsentiert das **Museum Kunst der Westküste** (**MKdW**) auf Föhr in der Ausstellung "Über das Sichtbare hinaus – Jochen Hein & Miguel Rothschild" zwei aus dem museumseigenen Artist-in-Residence-Programm ausgewählte Künstler.

Im Rahmen seines Artist-in-Residence-Programms lädt das Museum Kunst der Westküste bildende Künstler*innen – national wie international – ein und bietet ihnen die Möglichkeit, eine Doppelhaushälfte unter Reet als Wohnung und Atelier in Alkersum für freie kreative Arbeit zu nutzen. Die Kunstschaffenden sind an keine Auflagen gebunden. Ihr bisher geschaffenes Werk sollte lediglich eine Verbindung zum Museumsprofil aufweisen.

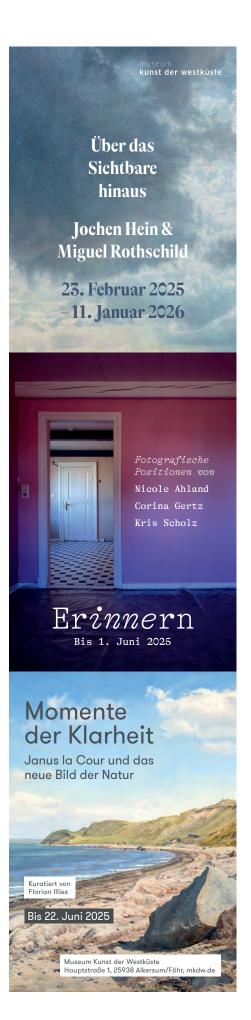
Der deutsche, in Hamburg lebende Maler Jochen Hein (geb. 1960) sowie der argentinische, in Berlin tätige Installationskünstler Miguel Rothschild (geb. 1963) loten in ihren Werken das Verhältnis von Mensch und Natur neu aus. Die Landschaft wird zur bestimmenden Größe. Dabei begeistern sich die Künstler für alle Witterungsphänomene – Stürme überziehen das Land, Nebel steigen auf, Wolken regnen sich

ab, Sonnenstrahlen dringen durch Laubwerk. Immer wieder werden neue atmosphärische Stimmungen in den oftmals monumentalen Bildformaten eingefangen. Gerade die schnellen Wetterwechsel, denen die Natur auf Föhr ausgesetzt ist, bilden einen Motivkreis. Oft scheint es, als würden die Bildräume über ihre realen Begrenzungen ausgreifen.

Jochen Hein arbeitet zudem in Serien, um die tageszeitlichen Veränderungen zu visualisieren, die dem Land, dem Meer und dem Himmel immer wieder eine andere Ausdruckskraft verleihen. Demgegenüber bricht Rothschild die Bildoberflächen auf, durchlöchert sie sogar oder fügt ihnen Brandstellen hinzu. Die Betrachtenden werden gefordert, sich ihrer Beziehung zur Urkraft der Natur im Wissen um die sich dramatisch verändernden klimatischen Bedingungen zu stellen.



Miguel Rothschild - Sturm auf Föhr, 2024, C-Print auf Aludibond, Nylonfäden



MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 85



ED HECK

AUSSTELLUNG

15. MÄRZ - 30. APRIL 2025



Ausstellung und Verkauf I Langebrückstr. 10 (Eingang Straße Ochsenkopf) I 24340 Eckernförde
Inh. Jutta Lehmann-Kranenburg I Mail kontakt@arthus-eckernfoerde.de I www.arthus-eckernfoerde.de
Öffnungszeiten: Mi. – Sa. 11 – 17 I Und nach Vereinbarung I Mo. und Di. geschlossen



René Magritte (1898–1967) – The Key of the Field (La clef des champs), 1936

Johann Georg Hinz (um 1630/31–1688) – Kunstkammerregal, 1666

Täuschend

In der umfangreichen, epochenübergreifenden Schau "Illusion. Traum – Identität – Wirklichkeit" beleuchtet die **Hamburger Kunsthalle** mit rund 150 Werken (Gemälde, Zeichnungen, Druckgrafiken, Fotografien, Skulpturen, Installationen sowie Videoarbeiten) noch bis zum 6. April die unterschiedlichen Facetten des Themas Illusion von der Kunst der Alten Meister bis in die unmittelbare Gegenwart. Seit der Antike ist das "Trompe-l'oeil", also die illusionistische Kunst, weit verbreitet und erlebte vor allem in der Renaissance und im Barock eine Blütezeit. In der Romantik erodierte die Lust an der Täuschung zwar, verschwand aber nie ganz aus dem künstlerischen Repertoire und fasziniert Künstler*innen bis heute. Die Ausstellung zeigt, dass Illusion jedoch weit mehr bedeutet als nur bloße Augentäuscherei.

KUNST & KULTUR



"Welcome to Heckernförde" ist eine exklusive, limitierte Sonderedition von Ed Heck für seine Ausstellung im ArtHus Eckernförde.

Willkommen in HECKernförde

Der weltweit bekannte US-amerikanische Künstler Ed Heck ist vom 15. März bis 30. April erneut mit seinen humorvollen Comic-Strichzeichnungen zu Gast im **ArtHus Eckernförde**.

ereits in jungen Jahren nahm der 1963 in Brooklyn geborene Ed Heck den Zeichenstift in die Hand und war zunächst nach einem Kunststudium als Illustrator erfolgreich. Ab 1999 fing er dann an, seine eigenen Arbeiten auszustellen, und begeistert seitdem die Kunstwelt mit seinen fröhlich-farbintensiven Bildern. Diese bereiten den Menschen, die sie betrachten, mit ihren allseits verständlichen wie ansprechenden Motiven überaus großes Vergnügen. Ob Hund, Katze, Ente, Raumschiff, Drache und vieles andere mehr, immer entzücken die Arbeiten von Ed Heck mit ihrer Lebenslust und Fröhlichkeit. Kein Wunder, dass ArtHus-Eckernförde-Galeristin Jutta Lehmann-Kranenburg sich besonders darüber freut, den sympathischen Künstler am 13. April von 11 bis 17 Uhr persönlich



Ed Heck - Chicken Soup



Ed Heck – It's good to be King

im Rahmen der Verkaufsausstellung mit seinen Werken in der Galerie am Ochsenkopf begrüßen zu können. Dann heißt es wieder für sie und alle Galeriebesucher*innen: "Welcome to HECKernförde". Zusätzliche Informationen zur Galerie, zu Ed Heck und zu weiteren vom ArtHus vertretenen Künstler*innen erhalten Sie unter www.arthus-eckernfoerde.de.



Zukunftsträchtiges Bauen

Die Sonderausstellung "Wohltemperiert. Für klimagerechte Architektur!" im Jahr100Haus des **Freilichtmuseums in Molfsee** zeigt bis zum 2. November, wie traditionelle Bauweisen klimafreundliches Bauen ohne moderne Technik ermöglichen.

Vernakuläre Architektur nutzt lokale Ressourcen und berücksichtigt regionale Wetterverhältnisse, um energieeffiziente, komfortable Räume zu schaffen. Die Ausstellung beleuchtet fünf Prinzipien dieser Bauweise, die Besucher*innen anhand von begehbaren Installationen im Jahr-100Haus erleben können, während ein Booklet weitere Prinzipien im Freigelände zugänglich macht. Ein Highlight der Schau sind über 50 Beispiele traditioneller Gebäude aus Europa, die im Gegensatz zu heutigen Technologielösungen

ein integriertes Verständnis von Architektur, Klima und sozialen Bedürfnissen verkörpern. Diese Architektur zeigt sich als lebendige Inspiration für eine nachhaltige Bauweise der Zukunft und regt dazu an, heutige energieeffiziente Architektur mit einem integralen Ansatz zu denken.

Unter freilichtmuseum-sh.de sind weitere Informationen zum Freilichtmuseum Molfsee, dem Jahr100Haus sowie der sehr sehenswerten Ausstellung für Sie verfügbar.

Sehenswert

Mit dem Film "We Were Here. Die unerzählte Geschichte der Schwarzen Afrikaner im Europa der Renaissance" setzt das **Museum für Kunst und Kulturgeschichte Schloss Gottorf** seine Reihe "Performing History" fort.

Der 53 Minuten lange Film von Fred Kuwornu, der mit großem Erfolg 2024 im zentralen Pavillon der 60. Internationalen Kunstbiennale von Venedig gezeigt worden ist, wird bis zum 9. Juni im Südflügel des Schlosses (zweites Obergeschoss) präsentiert. Er beleuchtet die übersehene Präsenz afrikanischer und Schwarzer Menschen im Europa der Renaissance und

hebt ihre Darstellung in Meisterwerken einiger der berühmtesten Künstler der Epoche hervor. Wie kamen sie nach Europa? Warum wurden sie porträtiert? Waren sie wirklich alle Diener oder Sklaven? Wenn die in diesen Meisterwerken der Renaissance dargestellten Schwarzen Gesichter sprechen könnten, was würden sie uns sagen? Fred Kudjo Kuwornu, der für sein Gottorf-Pro-

jekt eine deutsche Übersetzung seines Filmes gemacht hat, ist ein afro-italienischer und US-amerikanischer, sozial engagierter Künstler, Filmemacher und Wissenschaftler mit Sitz in New York. Weitergehende Informationen erhalten Sie unter museum-fuer-kunst-und-kulturgeschichte.de.

Filmstill aus dem Film "We Were Here" von Fred Kuwornu





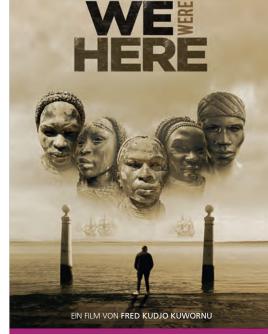


Freilichtmuseum Molfsee

Landesmuseen SH

www.freilichtmuseum-sh.de

DIE UNERZÄHLTE GESCHICHTE DER SCHWARZEN AFRIKANER IM EUROPA DER RENAISSANCE



14.2.-9.6.2025



Museumsinsel Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

www.schloss-gottorf.de









LEICHE AM DEICH

In Sünnum ist die Welt noch in Ordnung: Die herzliche Gesine Felber betreibt eine urige Kneipe mit kleinem Lädchen. Der Kroog ist das zweite Wohnzimmer der Sünnumer, bei selbstgebrautem Bier wird hier nach Herzenslust gelacht und gefeiert. Mit der Ruhe und Gemütlichkeit ist es allerdings vorbei, als die Leiche einer Frau am Strand gefunden wird. Die Tote ist die Ehefrau des Großbauern Burmeister, der sich mit seinem Milchbetrieb vor allem bei Umweltaktivisten keine Freunde gemacht hat. Wird Burmeister der Nächste sein? Als Enno, ein guter Freund von Gesine und leidenschaftlicher Naturschützer, ins Visier der Ermittlungen gerät, macht sie sich unerschrocken auf die Suche nach dem wahren Täter.

1. März, 19.30 Uhr • Reepschlägerhaus, Wedel

LALELU - 30 JAHRE!

Feiern Sie das 30. Jubiläum des A-Capella-Comedy-Quartetts LaleLu! 1995 begann ihre Erfolgsgeschichte bei einer Semesterparty. Seitdem begeistern die drei Männer und eine Frau aus Norddeutschland mit ihren Stimmen und grenzenloser Kreativität ihre große Musik- und Comedy-Fangemeinde in der gesamten Republik. Und dafür brauchen sie nicht mal ein einziges Instrument! LaleLu ist nichts zu hoch, kein Niveau zu niedrig und kein Ton zu schwer! Dieses Best-of aus drei Jahrzehnten dürfen Sie nicht verpassen.

1. März, 20 Uhr • Stadttheater, Elmshorn



VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



SISTANAGILA

Die israelischen und iranischen Musiker suchen mit ihrem Projekt den Dialog. Sie nähern sich einander, lauschen neugierig und spielen miteinander. Getragen von jahrhundertealter jüdischer und iranischer Musiktradition begeben sich die Musiker auf eine Reise zu sich selbst. Sie nutzen folkloristische und religiöse Melodien aus Klezmer, sephardischer und persischer Musik sowie moderne und klassische Kompositionen. Die unterschiedlichen Melodien, neu arrangiert mit Einflüssen von Flamenco, Jazz und progressivem Metal, verschmelzen zu einer einzigartigen Musik, die eine Brücke zwischen zwei Welten baut.

1. März, 20 Uhr • Kultur- und Bildungszentrum, Bad Oldesloe



ALFONS

Was ist los mit unserer Demokratie? Ist sie kaputt? Und wenn ja, ist es ein Garantiefall oder müssen wir für die Reparatur am Ende selbst bezahlen? Alfons geht dem akuten Wahnsinn der Welt auf den Grund und erkennt: Die Zeit der Pantoffeldemokratie ist vorbei! Jeder von uns muss etwas tun – nur was? Auch in seinem neuen Programm gelingt es dem Kultreporter und Puschel-Philosophen auf unnachahmliche Art, große Themen in kleine Geschichten zu verpacken – warmherzig, witzig und wunderbar weitsichtig. Wenn Sie also einen Abend erleben möchten, der Ihnen das Vertrauen in die Menschen wiedergibt, dann sind Sie hier genau richtig.

1. März, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg





zu Hause die Welt entdecken



JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

Als Gastfamilie für eine*n von über 500 Austauschschüler*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU).

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de www.yfu.de 040 22 70 02 -0

> Gemeinnütziger Schüleraustausch seit 1957





Die Arena Tournee

ROLAND KAISER

Sie haben Roland Kaisers große Tournee zum 50. Bühnenjubiläum verpasst? Keine Sorge!

Mit mehreren ausverkauften Konzerten und überschwänglichen Medienberichten hat Roland Kaiser die Messlatte hoch gelegt. Aber der zurzeit erfolgreichste Live-Künstler Deutschlands ruht sich nicht auf seinen Lorbeeren aus. Er bereitet bereits seine nächste große

Indoor-Tournee vor, die ihn und seine herausragende Live-Band zwei Jahre nach seiner letzten Hallentournee zum 70. Geburtstag zurück in die größten Hallen Deutschlands bringen wird. Freuen Sie sich auf DIE ARENA TOURNEE 2025, ein spektakuläres Bühnen- und Licht-

design, neue Songs und natürlich die großen Klassiker und Lieblingstitel der Fans. Eines steht fest: Roland Kaiser gehört auf die Bühne, denn das ist der Ort, an dem er sich am wohlsten fühlt - und ganz nah bei seinen Fans ist.

11. Mai • Wunderino Arena, Kiel

STEFAN GWILDIS

Auch nach langer Zeit auf der Bühne kann man Stefan Gwildis immer noch nicht in eine richtige Schublade stecken. Das ist sowohl seiner Gabe, sich begeistert verschiedensten Projekten zu widmen, als auch seinem Willen, das Publikum immer wieder überraschen zu wollen, geschuldet. Ein Fundament gibt es allerdings: Gwildis macht ausschließlich das, was ihm Spaß macht. Ohne sich selbst jegliche Grenzen zu setzen, schöpft er aus seiner schier endlosen Kreativität. Und bis heute fragt sich so mancher, ob er Künstler der Improvisation ist oder alles akribisch plant und rein gar nichts dem Zufall überlässt ... Aber überzeugen Sie sich doch einfach selbst davon!

2. März, 19 Uhr · Stadttheater, Elmshorn





FEMALE FUTURES

Große Gefühle wie Liebe und Hass bestimmen, wie wir unser Leben gestalten. Aber halten sie auch Einzug in die Politik? In ihrem Buch "Radikale Zärtlichkeit" untersucht Seyda Kurt die Liebe im Kontext von Patriarchat, Rassismus und Kapitalismus. Sie ist Publizistin, Moderatorin und Buchautorin und schrieb die Bestseller "Radikale Zärtlichkeit" und "Hass", arbeitete als Kuratorin und als Redakteurin am preisgekrönten Podcast "190220 – Ein Jahr nach Hanau". Im Gespräch mit der Moderatorin und Journalistin Shila Behjat führt Seyda Kurt ihre feministischen Visionen für eine gerechtere Gesell-

3. März, 19 Uhr • Körber Stiftung, Hamburg



DASHA

Erleben Sie DASHA, das aufstrebende Country-Pop-Talent, live auf ihrer mit Spannung erwarteten "DASHVILLE"-Tour! Mit ihrem Mega-Hit "Austin (Boots Stop Workin')" hat sie nicht nur die Herzen der Fans erobert, sondern auch über 10 Milliarden Aufrufe auf TikTok erzielt. Ihr Debütalbum "What Happens Now?" wurde als eines der besten des Jahres gefeiert und zeigt ihre beeindruckenden Fähigkeiten als Singer-Songwriterin. Freuen Sie sich auf zwei unvergessliche Konzerte in Deutschland, die Sie nicht verpassen sollten!

5. März, 19 Uhr • Fabrik, Hamburg



MICHAEL KREBS

Michael Krebs ist der Meister des kalkulierten Kontrollverlusts. Bei seinen Shows spielt er krachend schöne Piano-Songs mit Texten auf die Zwölf. Seine Sucht nach Musik und Rock'n'Roll hat alles kaputt gemacht – selbst der schütterste Tanzband-Gig und die übelste Hotelbarpianisten-Mucke konnten ihn nicht davon abhalten, von selbstgeschriebenen Liedern leben zu wollen. Die spielte er während seines Lehramts- und Jazzklavierstudiums so lange überall vor, bis er mit immer mehr Kabarett-, Kleinkunst- und Musikpreisen beworfen wurde. Und das tut er immer noch – und am 7. März sogar im Haus 13 in Elmshorn.

7. März, 20 Uhr • Haus 13, Elmshorn



DIE DISTEL: WER HAT AN DER WELT GEDREHT?

Begeben Sie sich mit Distel und ihrem neuen Programm auf eine satirische Reise durch die aktuellen Herausforderungen unserer Welt. Am 6. März erwartet Sie ein Abend voller scharfer Pointen und humorvoller Betrachtungen zu Themen wie Energienotlage, De-Globalisierung und Klimawandel. Das Ensemble diskutiert kontrovers, spielt lebhaft und bietet unerwartet erfrischende Perspektiven. Lassen Sie sich von der Komik der Distel verzaubern.

6. März, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg

PILZ & REMOTE BONDAGE

Feiern Sie den Weltfrauentag mit einem mitreißenden Solikonzert! Die kraftvolle Rapperin und Aktivistin Pilz, bekannt für energiegeladene Live-Shows und kritische Texte, bringt mit ihrem Album "Gift & Galle" frischen Wind in die Musikszene. Unterstützt wird sie von Remote Bondage, die mit ihrem lauten, verzerrten Pop-Grunge-Sound und ironischen Texten begeistern. Lassen Sie sich von den Abgründen des Lebens und der Utopie vom gesmashten Patriarchat mitreißen. Im Anschluss erwartet Sie eine After-Show-Party mit DJ.

8. März, 21 Uhr • treibSAND, Lübeck



MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 93

DIE REISE ZUM KLIMA

Der Naturfotograf Markus Mauthe zeichnet in seiner aktuellen Film- und Foto-Reportage ein künstlerisches Porträt unserer Erde. Für dieses Projekt in Zusammenarbeit mit Greenpeace machte er sich gemeinsam mit der Journalistin Louisa Schneider auf den Weg in verschiedene Regionen der Welt, in denen das Klima zu kippen droht. Auf der Bühne berichtet Markus von diesen Recherche-Reisen in der Sahelzone Senegals und im Amazonaswald Brasiliens. Dabei richtet der Fotograf seine Kamera auch auf die drastischen Auswirkungen der Klimakrise und spricht gemeinsam mit Louisa Schneider mit den Menschen vor Ort.

9. März, 17 Uhr • Kultur- und Bildungszentrum, Bad Oldesloe





HAMBURG BLUES BAND & VANJA SKY

The Hamburg Blues Band meets The Women in Rock! Eine extra für diese Nacht zusammengestellte Supersession, ein Kapitel Rock- und Bluesgeschichte, einmalig in dieser Form! Gipfeltreffen der St. Pauli Bluesrocker mit dem Hamburger Rockshouter Gert Lange, Reggie Worthy (Ike & Tina Turner), Eddie Filipp, dem Gitarren-Shooting-Star Krissy Matthews und den Powerfrauen Inga Rumpf und Vanja Sky. Alle zusammen Garant für eine musikalisch hochkarätige Nacht mit einem späten, fröhlichen Ende!

14. März, 20 Uhr • JUKS, Schenefeld



EINE VERHÄNGNISVOLLE AFFÄRE

Dan Gallagher, ein erfolgreicher Anwalt und Familienvater, trifft zufällig die attraktive Alex Forrest, eine Verlagslektorin. Er kann der Versuchung nicht widerstehen, glaubt an einen Genuss ohne Reue, da die Regeln klar waren. Doch Alex will mehr als einen One-Night-Stand und eröffnet ihm, dass sie schwanger ist. Dan gerät in die Bredouille, will seine Familie nicht verlassen. Daraufhin versucht Alex, ihn mit Selbstmorddrohungen und Angriffen zu erpressen. Ein harmloser Seitensprung eskaliert zum tödlichen Rachefeldzug. Die Theaterfassung des Psychothrillers bietet aufregende Situationen und brillante Dialoge. Eine verhängnisvolle Affäre, die atemlos verfolgt wird.

9. März, 19.30 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt

BAHNHOF MOTTE & DAS GÜNTHER

Bahnhof Motte ist bekannt für laute, verzerrte Gitarren, Synthesizer und dröhnende Bässe, angetrieben von einem unaufhaltsamen Schlagzeug – zusammengeschraubt zu einem Geflecht, das



mit rasenden Emotionen dieser Welt aus vollem Halse entgegenschreit. Dazu Das Günther: eine Band aus Hannover, die seit sieben Jahren die alternative Techno- und Festivalszene mit ihren improvisierten Auftritten aufmischt. Dabei erfinden sie Lieder live auf der Bühne und reißen das Publikum bei ihrer genreüberschreitenden Musik mit. Verpassen Sie dieses Erlebnis nicht!

14. März, 21.30 Uhr • treibSAND, Lübeck

Fotos: Markus Mauthe (1) / Bo Lahola (2) / Music Hall (3) / TreibSAND Lübeck (4)

otos: Sven Scheffel (1) / Pinar Ögrenci (2) / River Concerts (3) / Christoph Koestlin (4)

MASTERS OF SHAOLIN KUNG FU

Feiern Sie mit den "Masters of Shaolin Kung Fu" ihr 25. Jubiläum! Diese beeindruckende Show über die legendären Mönche des Shaolin-Klosters begeistert mit faszinierenden Einblicken in ihr Leben und Training sowie spektakulären Waffendemonstrationen und Chi-Gong-Performances. Die rund zweistündige Aufführung kombiniert exquisite Choreografien mit traditioneller chinesischer Musik und lässt das Publikum in die faszinierende Welt der Shaolin-Kultur eintauchen. Erleben Sie eine Hommage an diese jahrtausendealte Tradition voller emotionaler Eindrücke!

14. März, 20 Uhr • Friedrich-Ebert-Halle, Hamburg



ALADDIN JAMEEL: RED FLAG TOUR

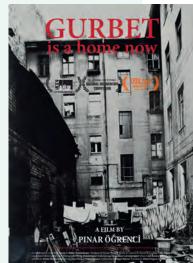
Auf seiner "Red Flag Tour" nimmt der Stand-up-Comedian Aladdin Jameel das Publikum mit auf eine spannende Entdeckungsreise, bei der Geldsorgen, Existenzängste und Vorurteile humorvoll beleuchtet werden. Diese mitreißende Show regt nicht nur zum Lachen an, sondern auch zur Reflexion über unsere eigenen Denkmuster. Dieser Abend wird garantiert unvergesslich werden und voller Witz und Tiefgang!

16. März, 20 Uhr • Markthalle, Hamburg



ARTIST TALK & FILMVORFÜHRUNG

Am 15. März zeigt Pınar Ögrenci ihren Film "Gurbet is a Home Now" (2020), der die Wohnverhältnisse von Migrantinnen in Berlin-Kreuzberg während der 80er-Jahre beleuchtet. Im Anschluss diskutiert der US-amerikanische Literatur- und Kulturwissenschaftler Rothberg mit der Künstlerin über Migration und Rassismus. Die Veranstaltung ist Teil des Rahmenprogramms zur Ausstellung "Pınar Ögrenci / Nuri Musluoglu. Fotografie neu ordnen:



Protestbilder" und wird in englischer Sprache abgehalten.

15. März, 15 Uhr • Museum für Kunst und Gewerbe, Hamburg

MORD AUF EX LIVE



Mord auf Ex, einer der erfolgreichsten deutschen True-Crime-Podcasts, kehrt endlich auf die Bühne zurück! Im Februar und März laden die Podcasterinnen Linn Schütze und Leonie Bartsch ihr Publikum auf eine fesselnde Reise durch wahre Kriminalfälle ein – und das zum ersten Mal in Arenen. Mit eigens für die Tour produzierten Filmen, Interviews mit Beteiligten und Expert*innen, interaktiven Elementen und einigen Überraschungen wird ein Erlebnis geboten, das weit über den Podcast hinausgeht!

23. März, 20 Uhr • Barclays Arena, Hamburg



MÄRZ 2025 I Anzeigenspezial lebensart 95

OHR ZUR WELT: MASAA

In dem eindrucksvollen Gesprächskonzert "Ohr zur Welt: MASAA" tauchen Sie ein in die musikalische Verschmelzung von Orient und Okzident. Am 27. März präsentiert das Quartett um den libanesischen Sänger Rabih Lahoud mit ihrem Programm "Beit" eine einzigartige Kombination aus arabischer Lyrik und zeitgenössischem Jazz. Begleitet von Reentko Dirks an der Gitarre, Demian Kappenstein an der Perkussion und Marcus Rust an der Trompete, entfaltet MASAA eine intime und kraftvolle Klangwelt. Moderiert wird die Veranstaltung von Bahar Roshanai von der Körber-Stiftung.

27. März, 19 Uhr · KörberForum, Hamburg



DER FLÜCHTIGE AUGEN-**BLICK: TANZABEND**

"Der flüchtige Augenblick" ist eine beeindruckende Produktion des Ballett Kiel. Drei renommierte Choreografinnen präsentieren ihre neuen Stücke: Edvin Revazov mit "Kintsugi" über die Vergänglichkeit menschlicher Beziehungen, Antoine Jully mit "The Dying Poet" und "Is This It?" sowie Kristina Paulin, die in "Gilded Reverie" Gustav Klimt thematisiert. Mit Unterstützung der Lübecker Ballettfreunde e. V. verspricht dieser Abend ein unvergessliches Erlebnis für alle Tanzliebhaber*innen.

29. März, 19.30 Uhr • Theater Lübeck





DAVID GARRETT

David Garrett, der Meister der Violinvariationen, begeistert mit seiner neuen Arena-Tour "Millennium Symphony". In dieser mitreißenden Show interpretiert er die größten Popsongs der letzten 25 Jahre neu und vereint symphonische Klänge mit populärer Musik. Mit über fünf Millionen verkauften CDs und zahlreichen Auszeichnungen hat Garrett die Musikwelt geprägt und wird im Frühjahr diesen Jahres mit seiner Band und einem Orchester durch Deutschland und Österreich touren – und macht dabei auch einen Halt in Hamburg! Freuen Sie sich auf ein beeindruckendes musikalisches Erlebnis.

28. März, 20 Uhr · Barclays Arena, Hamburg



JAMIE CULLUM -**DEUTSCHLAND-TOURNEE**

Jamie Cullum, der weltweit gefeierte Sänger und Multiinstrumentalist, kommt 2025 auf Tour nach Deutschland! Am 29. März wird er im CCH auftreten, gefolgt von fünf weiteren Konzerten in Deutschland. Cullum begeistert mit seiner einzigartigen Mischung aus Jazz und Pop und hat mit über 10 Millionen verkauften Alben eine beeindruckende Karriere hingelegt. Freuen Sie sich auf energiegeladene Live-Shows und die Wiederentdeckung seines legendären Albums "Twentysomething"!

29. März, 20 Uhr · CCH, Hamburg



EUTINER FESTSPIELE

Freuen Sie sich auf faszinierende Konzerte mit großem Live-Orchester. Seien Sie dabei, wenn das glamouröse Best-of prominenter Musicals "From Broadway to West End" Premiere feiert. Schwingen Sie mit beim "Orchestra on the Rocks", wenn Rock und Pop in symphonischer Harmonie erklingen. Erleben Sie auch den Gala-Abend "Viva la Musica!", der als legendärer Finale-Klassiker die Begeisterung weckt. Machen Sie den Sommer zu Ihrem Wunschkonzert. Die Festspiel-Macher freuen sich darauf, Sie auf der neuen Seebühne mit klangvollem Orchestersound begeistern zu können.

Von Juli bis September • Eutin



DIE SCHÖNE UND DAS BIEST – DAS MUSICAL

Am 30. März um 15 Uhr werden Groß und Klein in eine zauberhafte Welt voller Zauber und Poesie entführt: Das Theater Liberi inszeniert das französische Volksmärchen "Die Schöne und das Biest" als modernes Musical für die ganze Familie. Gefühlvolle Eigenkompositionen und temporeiche Choreografien versprechen ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern. Diese humorvolle Adaption entstaubt das altbekannte Märchen, ohne dabei die generationsübergreifende Botschaft zu verlieren: Es kommt auf die inneren Werte an.

30. März, 15 Uhr • Friedrich-Ebert-Halle, Hamburg



Ein Frühjahrskonzert

MIT DEM LÜBECKER KAMMERORCHESTER

Das Lübecker Kammerorchester hat sich seit seiner Gründung 1996 zu einem ausgewachsenen Sinfonieorchester entwickelt. Es vereint professionelle Musiker*innen und ambitionierte Amateur*innen in der Freude an anspruchsvoller Musikausübung und bereichert das Kulturleben von Lübeck und seiner weiteren Umgebung durch sinfonische Konzerte. Das Repertoire reicht von klassischen bis zu zeitgenössischen Werken. Bei Solokonzerten arbeitet es mit namhaften Solist*innen zusammen. Dazu zählt auch eine seit vielen Jahren bestehende erfolgreiche Kooperation mit der Musikhochschule Lübeck. In dieser Zusammenarbeit ist auch wieder das aktuelle Opernkonzert entstanden, das am 16. März im Ballsaal des ATLANTIC Grand Hotel Travemünde stattfindet. Dieses Konzert erarbeitete das Lübecker Kammerorchester wieder in Kooperation mit der Musikhochschule Lübeck. Tickets kosten 16 Euro im Vorverkauf (Tageskasse 18 Euro), Schüler*innen und Studierende zahlen 10 Euro. Karten gibt es im Vorverkauf im ATLANTIC Grand Hotel Travemünde und online via Lübeck-Ticket.

DAS PROGRAMM:

Edvard Grieg (1843–1907)
Peer-Gynt-Suiten 1 und 2
Paul Dukas (1865–1935)
Der Zauberlehrling
Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791)
Don Giovanni (Auszüge)
Studierende der MHL, Gesang
Chefdirigent: Bruno Merse

16. März, 15 Uhr (Einlass um 14.30 Uhr)
Ballsaal des ATLANTIC Grand Hotel Travemünde

MÄRZ 2025 | Anzeigenspezial lebensart 97

Foto: ATLANTIC Grand Hotel Traveminde



Lebensart im Norden

erscheint kostenlos am Monatsanfang. www.lebensart-sh.de, www.verlagskontor-sh.de

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Büroleitung:

Friederike Schmidt, Tel.: 0431 / 200 766 503

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Geschäftsführer (V.i.S.d.P.):

Benjamin Haben, b.haben@falkemedia.de, Tel.: 0431 / 200 766 61

Chefredaktion:

Hanna Wendler, redaktion@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0431 / 200 766 508

Redaktion:

Anne-Kristin Bergan, Dr. Heiko Buhr, Birgitt Jürs, Kristina Kröger, Marion Laß, Mareike Neumann, Dr. Meeno Schrader, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Annelie Teßmann, Finja Thiede, Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

Art-Direktion:

Lisa Kim Ernst, I.ernst@falkemedia.de, Tel.: 0171 / 437 36 80

Gra k:

Sandra Huege, Zlatan Rasidovic, Nicolas Rexin, Sonja Woldt

Anzeigengestaltung:

Nicolas Rexin, nicolas.rexin@verlagskontor-sh.de, Tel.: 0176 / 638 678 14

Titelgestaltung:

Nicolas Rexin

Fotos:

Natascha Mundt, Regine Sauerberg, Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Anzeiger

anzeigen@verlagskontor-sh.de

Hamburg Nord, Lübeck, Norderstedt, Alstertal & Walddörfer. Ahrensburg (22.000 Ex.):

Heinke Blume: heinke.blume@verlagskontor-sh.de Tel.: 040 / 943 699 44, Mobil: 0151 / 171 685 74

Martina Baumann:

martina.baumann@verlagskontor-sh.de Tel.: 040 / 83 0198 00

Hamburg West, Elbyororte

Pinneberg, Itzehoe (22.000 Ex.): Renate Wietzke:

renate.wietzke@verlagskontor-sh.de Tel.: 0431 / 200 766 512

Martina Baumann:

martina.baumann@verlagskontor-sh.de Tel.: 040 / 83 01 98 00

Heinke Blume:

heinke.blume@verlagskontor-sh.de Tel.: 040 / 943 699 44,

Mobil: 0151 / 171 685 74

Birgit Ziemann: birgit.ziemann@verlagskontor-sh.de

Tel.: 04106 / 62 64 75

Kiel, Probstei,

Eckernförde (22.000 Ex.): Regine Sauerberg:

regine.sauerberg@verlagskontor-sh.de Tel.: 0151 / 17 16 85 77

f.barghan@verlagskontor-sh.de Tel.: 0171 / 412 43 89

Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

Oliver Schmuck:

oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de Tel.: 0461 / 840 84 74

Stefan Gruber:

stefan.gruber@verlagskontor-sh.de Tel.: 0160 / 830 45 71

Neumünster, Rendsburg Mittelholstein (22.000 Ex.):

Anne-Kristin Bergan: akb@verlagskontor-sh.de Tel.: 0431 / 200 766 503

Frank Barghan:

f.barghan@verlagskontor-sh.de Tel.: 0171 / 412 43 89

Westküste (20.000 Ex.):

renate.wietzke@verlagskontor-sh.de Tel.: 0431 / 200 766 512

Oliver Schmuck

oliver.schmuck@verlagskontor-sh.de Tel.: 0461 / 840 84 74

Überregional:

Jörg Stoeckicht: stoeck@verlagskontor-sh.de Tel: 0431 / 200 766 61

Gesamtau age:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:

Jeweils der 15. des Vormonats, es gilt die Preisliste Nr. 15

Druck: Eversfrank Gruppe | Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

Abonnement: 30 Euro / 12 Ausgaben IBAN: DE51 2003 0000 0015 7770 30

Bitte Namen und vollständige Anschrift unter Verwendungszweck.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und vom Verlag gestaltete Anzeigen sind unheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Veranstaltungshinweise sind kostenlos. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen Termine werden kostenlos veröffentlicht. Keine Gewähr für die Richtigkeit.

VORSCHAU

NÄCHSTEN **lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. APRIL.



HOPPELZEIT: WIR FEIERN OSTERN

Der Osterhase hoppelt wieder! Das Osterfest steht vor der Tür und es gibt wieder so einiges im Norden zu erleben! Wo Sie Ostern am besten verbringen, wie Sie es sich zu Hause richtig schön machen und die Feiertage genießen können, verraten wir Ihnen in unserer April-Ausgabe.

STARTSCHUSS AUF INS NEUE GARTENJAHR

Die Sonne lugt immer häu ger hinter den Wolken hervor und die Temperaturen klettern langsam wieder in die Höhe. Für leidenschaftliche Gärtner*innen beginnt jetzt endlich eine neue Gartensaison! Freuen Sie sich auf hilfreiche Tipps, P anzideen und vieles mehr für Ihre (bald) grüne Oase.



AUF HEISSEN KOHLEN:

GRILLREZEPTE

Saftiges Fleisch, würziger Käse und mariniertes Gemüse brutzeln wieder auf dem Grill. Ob herzhaft, süß oder mal so ganz exotisch: Wir haben die perfekten Grillrezepte parat, die Ihnen den Start in die Grillsaison verschönern und Ihnen garantiert Inspirationen für eigene Kreationen bieten. Für Vegetarier*innen ist bestimmt auch was dabei.



100% Recycling • 100% Ökostrom

Der Inhalt der "Lebensart im Norden" wird auf 100% Recycling Papier der Steinbeis Papierfabrik in Glückstadt gedruckt.

Unsere Druckerei - Frank-Druck ist ebenfalls in Schleswig-Holstein beheimatet und produziert unter anderem zu 100% mit Ökostrom So schonen wir nicht nur die Umwelt und reduzieren Lieferwege,

Zur CO²-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes

sondern erhalten auch Arbeitsplätze in der Region

Das Magazin für Airfryer-Fans jetzt im Handel!

Krosse Ideen für jeden Tag!

Hol' dir die Erstausgabe wit 136 Seiten voller Kochspaß





BESTELLE GLEICH JETZT:

www.zaubertopf.de/airfryer-startabo-angebot



JETZT DEIN EXKLUSIVES
ANGEBOT SICHERN

EİNMALİG! 4 × im Jahr!

25€

STATT 33,90€

App geht's

Smart punkten und Vorteile nutzen mit unserer neuen App.

